vhs Volkshochschule Tübingen e.V.

Artikel 1

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

(2) Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.

(3) Die nachfolgenden Grundrechte binden Gesetzgebung, vollziehende Gewalt und Rechtsprechung als unmittelbar geltendes Recht[1]

Demokratie – selbstverständlich!?

Artikel 2

(1) Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.

(2) Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich. In diese Rechte darf nur auf Grund eines Gesetzes eingegriffen werden.

Artikel 3

(1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.

(2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt.

(3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden.

* Auszug aus dem Grundgesetz, Stand Juni 1967.

Willkommen zu Hause!

Baufinanzierung mit Familienbonus:

*** Sie erhalten einen Zinsvorteil von 0,3 %-Punkten je Kind und Kreditteilbetrag von 50.000 EUR.**

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.ksk-tuebingen.de/familienbonus

Kreissparkasse Tübingen

(Stand: August 2015)

Fachbereich / Thema	ab Seite
Information, Anmeldung und Semesterplan	4
Semesterschwerpunkt	6
Grundbildung	10
Politik, Gesellschaft und Umwelt	11
Kultur - Kreativität	22
Gesundheit	40
Sprachen	58
Deutsch - und Integrationskurse	78
EDV und Berufliche Bildung	86
Stadtteile	106
Außenstellen	110
Veranstaltungsorte	134
Allgemeine Geschäftsbedingungen	136
Impressum, Anmeldekarte	137
Stichwortverzeichnis	138

WLAN Hotspot in der Cafeteria der vhs
Surfen vor und nach dem Kurs.
powered by aspentil.net

Information und Anmeldung

Öffnungszeiten:

Mo - Do: 09:00 - 12:30 Uhr
13:30 - 18:00 Uhr
(in den Schulferien bis 17:00 Uhr)
Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

persönliche oder schriftliche Anmeldung:
vhs-Sekretariat
Katharinenstraße 18
72072 Tübingen

telefonisch: 07071 5603-29
per Fax: 07071 5603-28
online: **www.vhs-tuebingen.de**

Ermäßigungen: gegen Nachweis 10 % (siehe AGB's)

Die Kurse der vhs sind offen für Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen. Bitte vor der Anmeldung Kontakt mit der Lebenshilfe aufnehmen: Tel. 07071 94403.

Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur zu den Öffnungszeiten des Sekretariats angenommen bzw. bearbeitet werden können.

Ihr vhs-Team

Vorstand:
Vorsitzender: Michael Lucke
Stellv. Vors.: Ingrid Schneider-Hofmann
Daniela Rathe, Reiner Thede

Beirat:
Hede Andresen-Kühn, Silvia Maier, Heribert Bauer, Christopher Blum, Claudia Braun, Evelyn Ellwart, Gottfried Gehr, Margot Hamm, Ingrid Fischer, Brigitte Duffner, Andrea Le Lan, Gotthilf Lorch, Prof. Dr. Bernhard Schmidt-Hertha, Kirsten Sonnenschein, Dr. Kurt Sütterlin

Leitung:
Susanne Walser
leitung@vhs-tuebingen.de

Verwaltungsleitung:
Jürgen Zeiselmeier, Tel. 5603-23
verwaltung@vhs-tuebingen.de

Sekretariat von Vorstand und Beirat:
Petra Staffend, Tel. 5603-43
sekretariat@vhs-tuebingen.de

Fachbereichsleitungen:
Inken Bachmann, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Wolfgang Braun, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Alexander Ries, Tel. 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Susanne Christel, Tel. 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Sabine Haug, Tel. 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

Patricia Ober, Tel. 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Gerlinde Schroth, Tel. 5603-25
integration@vhs-tuebingen.de

Öffentlichkeitsarbeit:
Konrad Witt, Tel. 5603-35
presse@vhs-tuebingen.de

Fachbereichssekretariate:
Fachbereich Gesundheit
Viola Elster, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Fachbereich Integration, EDV und Berufliche Bildung:
Elke Schmid, Tel. 5603-21
beruf-integration@vhs-tuebingen.de

Buchhaltung:
Monika Hartmann-Reiner, Tel. 5603-24
buchhaltung@vhs-tuebingen.de

Sekretariat, Anmeldung: Tel. 5603-29
Viola Elster, Sina Monroe,
Myriam Stauss, Patricia Ulmer-Tempel
anmeldung@vhs-tuebingen.de

Hausmeister:
Michael Schmid, Andreas Keyser,
Wilhelm Laffleur, Michael Neumann
Tel. 5603-42
hausdienst@vhs-tuebingen.de

Auszubildende:
Sandra Dugonjic
Tel. 5603-33
azubi@vhs-tuebingen.de

Semesterplan

Semesterbeginn: **Mo, 21. September 2015**

Herbst-/Wintersemester 2015/2016 **Semesterende:** **So, 21. Februar 2016**

	September		Oktober				November					Dezember				Januar				Februar				
MO	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29
DI	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	1
MI	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2
DO	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	3
FR	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	4
SA	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	5
SO	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	6

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

Liebe Tübingerinnen und Tübinger,
liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

Demokratie – ein allseits bekanntes und genutztes Wort, das für ein uns in der Bundesrepublik als selbstverständlich erscheinendes politisches System steht. Es gilt uns als das beste aller bekannten staatlichen Systeme, in dem wir uns gut eingerichtet haben. Dabei ist es keineswegs so, dass unsere demokratisch legitimierten Rechte ein Selbstläufer sind. Zu oft vergessen wir, dass über Jahrhunderte hinweg dafür diskutiert, gearbeitet und auch gekämpft werden musste. In der Weimarer Republik etwa haben Menschen ihr Leben dafür gelassen, haben Frauen ihr Recht eingefordert, an Demokratie beteiligt zu sein. Dass die instabile und noch junge deutsche Demokratie damals auch an diesen Auseinandersetzungen scheiterte und in den Zweiten Weltkrieg mündete, ist hinlänglich bekannt.

Menschen, die diese Zeit erlebt haben, sind bis auf wenige Ausnahmen nicht mehr am Leben. Die nachfolgenden Generationen erleben unser Staatssystem oftmals als selbstverständlich und quasi „gottgegeben". Aber dieses Gefühl ist trügerisch: Die Demokratie ist nur in dem Maße ein lebendiges System, in dem Menschen selbst Verantwortung übernehmen. Das Mindeste, was man tun kann, ja sollte, ist die Teilnahme an Wahlen; darüber hinaus können wir politische Aufgaben und Ämter übernehmen, sei es im Ehrenamt oder in einer beruflichen Position. Auch die Gestaltung des persönlichen Lebens berührt oft das demokratische Zusammenleben und die Einhaltung demokratischer Rechte – auch der von Minderheiten. Denn Minderheitenrechte sind auch Menschenrechte – und diese sind integraler Teil des Wertekanons westeuropäischer Demokratien.

Derzeit sehen wir eine Vielzahl von Staaten, die weit davon entfernt sind, in demokratischen Strukturen zu leben. Im schlimmsten Fall erleben wir Staaten zwischen Diktatur und Chaos, in vielen Ländern gilt das System der Demokratie als überbewertet. Lieber werden persönliche, politische Einschränkungen hingenommen, um im Gegenzug ein besseres wirtschaftliches Auskommen zu haben. Diskussionen dieser Art sehen wir zum Beispiel im ehemaligen sogenannten Ostblock.

Die Demokratie, in der wir leben, ist Ergebnis eines Aushandlungsprozesses, der immer wieder durch politische Debatten bestätigt und erneuert wird. Erlebt ein Staat den Wechsel von einer Demokratie zu einer Diktatur, werden als erstes das Militär, die Presse, die Kultur und die Bildung unter Kontrolle gebracht. Im Umkehrschluss heißt dies, dass frei zugängliche Bildung und eine freie Kulturlandschaft ein zentrales Element im regelmäßigen Aushandlungsprozess von Mitbestimmung und Gestaltung einer Demokratie sind.

Genau darum geht es auch den Programmverantwortlichen der Volkshochschule: Indem sie offenen Zugang zu allen gesellschaftlichen Bereichen bietet, ist die vhs eine der demokratischsten Einrichtungen überhaupt. Wer lernt, lernt im Abgleich mit seiner Umwelt etwas über sich. Wer in einem geschützten Raum jenseits ökonomischer Zweckmäßigkeit künstlerisch gestalten kann, macht die Erfahrung, selbst Einfluss nehmen und über die Kunst hinaus gestalten zu können – im weiteren Sinne auch unsere Demokratie. Durch diese Zugangsmöglichkeiten und mit ihren Inhalten steht die vhs also für eine demokratische Gesellschaft.

Ich freue mich über die hier präsentierte Zusammenstellung an Projekten und Veranstaltungen zum Thema Demokratie. In den nächsten Monaten werden sie als Schwerpunktthema der vhs ein politisches System zur Diskussion stellen. Und diese Diskussion braucht viele Mitdiskutanten: Seien Sie dabei, Demokratie zu gestalten!

Ihre Daniela Rathe

Daniela Rathe, Leiterin des Fachbereichs Kunst und Kultur der Universitätsstadt Tübingen

Inhalt Anmeldung
Schwerpunkt
Grundbildung
Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Beruf
Außenstellen
Info

Semesterschwerpunkt: Demokratie – selbstverständlich!?

Die Volkshochschule ist ein Ort der Demokratie und möchte politische Bildungsarbeit vor Ort stärken. Der Semesterschwerpunkt befasst sich mit verschiedenen Facetten von Demokratie, Gefahren, denen sie ausgesetzt ist, und Möglichkeiten, sie als Bürger/-in mitzugestalten. In Vorträgen und Kursen werden Rechtlosigkeit und Widerstand in Zeiten der Diktatur, Demokratisierungsprozesse in verschiedenen kulturellen Kontexten sowie Formen demokratischer Beteiligung thematisiert.

RECHTLOSIGKEIT IN DER NS-DIKTATUR

VORTRÄGE

Wohnungslose im Nationalsozialismus
Ausstellungseröffnung und Vortrag

Prof. Dr. Wolfgang Ayaß

Wohnungslose wurden in der Zeit des Nationalsozialismus auf verschiedene Weise verfolgt: Sie waren unter anderem betroffen von Razzien, verstärkten Kontrollen von Wandergewerbetreibenden, Einweisungen in Arbeitshäuser und Verschleppungen in Konzentrationslager. Aus Anlass der Eröffnung der Ausstellung „Wohnungslose im Nationalsozialismus“ gibt deren Kurator, Prof. Wolfgang Ayaß, in seinem Vortrag einen Überblick über die Thematik.

Fr, 25.09., 20:00 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Cafeteria

Die Verfolgung von „Asozialen“ während des Nationalsozialismus in Württemberg und Hohenzollern
Vortrag

Jens Kolata

Bereits seit dem Wilhelminischen Kaiserreich wurden Bettler, alkoholkranke und arbeitslose Menschen durch die Kriminalbiologie als „Asoziale“ stigmatisiert und sozial diszipliniert. Während der Zeit des Nationalsozialismus wurde ihnen gegenüber auch in Württemberg und Hohenzollern Pflichtarbeit, Zwangssterilisationen sowie Haft in Arbeitshäusern, Bewahrungsanstalten, Konzentrationslagern und ‚Arbeitserziehungslagern‘ angeordnet. Der Vortrag behandelt diese Verfolgungsmaßnahmen in der Region.

Der Vortrag ist Teil der ARD-Themenwoche „Heimat“ vom 04.10.-10.10.

Do, 08.10., 20:00-21:30 Uhr
ohne Gebühr,
vhs, Saal

Ausstellung

Wohnungslose im Nationalsozialismus

Die Wanderausstellung der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe e.V. behandelt die Verfolgung von wohnungslosen Menschen in der Zeit des Nationalsozialismus von der Bettlerrazzia im September 1933 über Arbeitshaus-Einweisungen und Zwangssterilisationen bis hin zur massenhaften Verschleppung in Konzentrationslager.

29.09. bis 07.11. im EG der vhs

Vernissage: Fr, 25.09., 19:00 Uhr

Eine Kooperation der Geschichtswerkstatt Tübingen e.V. mit dem NSDOK-Tübingen und der Volkshochschule Tübingen.

Öffnungszeiten der Ausstellung:

Mo. bis Fr. 08:30 bis 21:00 Uhr
Wochenende 09:00 bis 17:00 Uhr

An den Wochenenden und in den Ferienzeiten gelten möglicherweise eingeschränkte Öffnungszeiten. Bitte erkundigen Sie sich vor Ihrem Besuch telefonisch bei der Anmeldung unter Tel.: 07071 560329.

ARD-Themenwoche Heimat

vom 04.10.-10.10.2015

unter Federführung des SWR

Begleitende Veranstaltungen an der vhs Tübingen

„Heimat“ – ein Wort, das bei jedem Menschen etwas auslöst. Die ARD-Intendantinnen und -Intendanten haben beschlossen, dass sich die zehnte ARD-Themenwoche diesem Thema annimmt. Die Volkshochschulen in Baden-Württemberg bieten dazu ein Begleitprogramm an.

An der vhs Tübingen können Sie von **28.09.-07.11.** die Ausstellung „Wohnungslose im NS“ sehen.

Am **Do, 08.10.** hält Jens Kolata einen Vortrag über die Verfolgung von „Asozialen“ im Nationalsozialismus.

Paula Kienzle thematisiert am **Di, 04.10.** „Heimat und Heimatverlust“ anhand der Biographie von Katharina Bartuli **(siehe S. 11)**.

Obdachlosen-Feindlichkeit
Vortrag

Lucius Teidelbaum

Obdachlose sind die vergessenen Opfer der Gesellschaft. Sie werden von Staat und Gesellschaft ausgegrenzt und auf der Straße angegriffen. Rechte TäterInnen praktizieren gegen obdachlose Menschen einen Sozialdarwinismus der Tat, der durch einen Sozialdarwinismus des Wortes vorbereitet wird. Das brutale Ergebnis sind weit über 100 ermordete Obdachlose seit 1990. Der Vortrag stellt diese Gewalt in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen dar, analysiert und benennt die Ursachen.

Do, 22.10., 20:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Die Ausstellung und die Vortragsreihe „Wohnungslose im Nationalsozialismus“ sind eine Kooperation der Geschichtswerkstatt Tübingen e.V. mit dem Verein Lern- und Dokumentationszentrum zum Nationalsozialismus e. V. (NSDOK-Tübingen) und der vhs Tübingen.

Der Widerstandskämpfer Georg Elser
Hilfloses Opfer der Gestapo oder libertärer Widerstandskämpfer?

Hellmut G. Haasis

Gestützt auf viele unbeachtete Quellen hat Hellmut G. Haasis bereits 1999 eine nun in die sechste Auflage gehende Biographie über den Widerstandskämpfer Georg Elser vorgelegt, der 1939 einen Attentatsversuch auf Hitler unternahm. In seinem Vortrag stellt er erstmals ein Elser-Bild für Fortgeschrittene vor. Anders als es der Spielfilm von 2015 „Elser. Er hätte die Welt verändert“ darstellt, war der zukunftsbewusste Pazifist Georg Elser nicht einfach ein hilfloses Opfer der Gestapo, sondern ein souveräner Gegenspieler, der das fünftägige Verhör teilweise sogar zu lenken verstand. Während der Haft bekam er in jeder Bombennacht seine Prognose bestätigt: Hitler bedeutet Krieg. Elsers Tat erscheint heute als Beispiel für einen seltenen Menschentypus, dessen allgemeine Anerkennung freilich noch vor uns liegt.

Hellmut G. Haasis ist Historiker und blieb der Suche nach den „Spuren der Besiegten“ immer treu, zuletzt in seinen Büchern über den Justizmord an Joseph Süß Oppenheimer, genannt Jud Süß, und über den 1940 in Grafeneck ermordeten Betzinger Aktionskünstler Heisel Rein.

Do, 15.10., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Schrankenlose Staatsgewalt
Aktivitäten und Verbrechen der Gestapo in unserer Region

Sigrid Brüggemann, Roland Maier

Die Geheime Staatspolizei, kurz Gestapo, war der Inbegriff des nationalsozialistischen Terrors, staatlicher Willkür, polizeilicher Übergriffe, Folterns und Mordens. Bei dem Vortrag soll aufgezeigt werden, wie die Gestapo als relativ kleine Behörde ein Netzwerk bildete und durch intensive Zusammenarbeit mit anderen Ämtern und Polizeisparten in unserer Region ihre Schreckenswirkung entfalten konnte. Häufig wurden die Gestapobeamten dämonisiert. Doch wer waren diese Täter wirklich? Biedere Befehlsempfänger oder brutale Monster? Exemplarisch dargestellte Verfolgungsmaßnahmen gegen Minderheiten, darunter auch sogenannte „Arbeitsscheue“ oder „Fremdvölkische, ergeben ein plastisches und beunruhigendes Bild der Gestapoangehörigen und ihrer Behörde.

Gestaltet wird der Abend von Sigrid Brüggemann und Roland Maier. Sie erarbeiteten zusammen mit einigen Mitstreitern das Buch „Die Geheime Staatspolizei in Württemberg und Hohenzollern“.

Eine Veranstaltung der vhs Tübingen in Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Tübingen e.V.

Do, 26.11., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Ausstellung

Ordnung und Vernichtung - Die Polizei im NS-Staat

Eine Ausstellung der Deutschen Hochschule der Polizei und des Deutschen Historischen Museums

Die Polizei war ein zentrales Herrschaftsinstrument des NS-Regimes. Von seinen Anfängen bis zu seinem Untergang konnte es sich auf die Polizei stützen. Nicht nur die Gestapo, sondern alle Sparten der deutschen Polizei waren am Terror gegen die politischen und weltanschaulichen Gegner des NS-Staats beteiligt, zunächst im Innern des Deutschen Reiches und seit Kriegsbeginn 1939 schließlich in allen von der Wehrmacht eroberten Gebieten.

Besonders in Osteuropa beging die deutsche Polizei massenhaft Verbrechen an der Zivilbevölkerung. Wer waren die Männer und wenigen Frauen in der deutschen Polizei, die politische und weltanschauliche Gegner des Nationalsozialismus verfolgten und schließlich ermordeten?

Was prägte das Verhalten der Polizeiangehörigen, dass sie das NS-Regime hinnahmen, sich daran beteiligten und schließlich vielfach sogar zu Mördern wurden? Wer verweigerte sich den verbrecherischen Befehlen? Welche Motive waren dafür ausschlaggebend?

16.11. bis 15.12. im EG der vhs
Vernissage: Fr, 13.11., 19:00 Uhr

Vortrag:
Schrankenlose Staatsgewalt
Do, 26.11., 20:15 Uhr

Öffnungszeiten der Ausstellung:
Mo. bis Fr. 08:30 bis 21:00 Uhr
Wochenende 09:00 bis 17:00 Uhr

An den Wochenenden und in den Ferienzeiten gelten möglicherweise eingeschränkte Öffnungszeiten. Bitte erkundigen Sie sich vor Ihrem Besuch telefonisch bei der Anmeldung unter Tel.: 07071 560329.

DEMOKRATISIERUNGSPROZESSE

VORTRÄGE

Religion macht Politik: Islam und Demokratie
Vortrag

Dr. Mahmoud Abdallah

Die kontroverse Debatte über das Verhältnis von Staat und Religion in säkularer Umgebung und über Demokratie reicht von der Übernahme des Laizismus bis zum Versuch, islamisches Recht neu zu interpretieren.

Die Auseinandersetzung mit dem Verhältnis von Staat und Religion (sog. politischem Islam) stellt einen eigenständigen Teilbereich innerhalb der Islamischen Theologie dar. Die islamischen Gelehrten erkannten bereits früh, dass die Klärung des Verhältnisses zwischen Religion, Staat und Herrscher unabdingbar ist, um eine angemessene Rollenzuteilung zwischen der Umma, dem Kalif und den Gelehrten zu gewährleisten.

Doch der zeitgenössisch-islamische Diskurs kreist um den Vergleich zwischen Demokratie und Kalifat. Es wird sogar diskutiert, ob man Arbeit in einer politischen Partei aus islamischer Sicht akzeptieren darf. Steht der Herrscher im Islam tatsächlich für weltliche und religiöse Angelegenheiten oder ist eine Trennung zwischen Staat und Religion (im demokratischen Sinne) möglich? Mit andern Worten: Wie steht der Islam zu Demokratie?

Dr. Mahmoud Abdallah ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum für Islamische Theologie der Universität Tübingen. Er ist in Ägypten geboren, studierte dort u.a. an der Al-Azhar-Universität Germanistik, Arabistik und islamische Theologie. Seit 2012 forscht und lehrt er an der Universität Tübingen. Zu seinen Schwerpunkten gehören: Menschenrechte im Islam, Theologie des Zusammenlebens, Glaubensgemeinschaft in der pluralen Gesellschaft und Herrschaftssystem im Islam.

Do, 12.11., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Im Saal der vhs
gibt es eine
induktive Höranlage

Inhalt Anmeldung
Schwerpunkt
Grundbildung
Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Beruf
Außenstellen
Info

Tunesien und der „Arabische Frühling“.

Von der Diktatur zur Demokratie?

Prof. Herta Däubler-Gmelin, Bundesministerin der Justiz a. D.

Im Dezember 2010 begann mit Demonstrationen in Tunesien der „Arabische Frühling“ mit seinen Umwälzungen in zahlreichen Ländern der Arabischen Welt. Mit den Rufen nach „Freiheit, Würde, Arbeit“ forderten die Menschen das Ende ihrer autoritären Regime und politische und soziale Reformen. In Tunesien gelang es tatsächlich, mit einer neuen Verfassung Demokratie und Menschenrechte verpflichtend festzulegen. Ist Tunesien damit auf dem Weg zum „Musterländle“ des Arabischen Frühlings?

Herta Däubler-Gmelin begleitete den Prozess der Verfassungsreform in Tunesien seit 2011 als politische Beraterin. In ihrem Vortrag wird sie über zahlreiche Probleme und über die Erfolgsaussichten dieser jungen Demokratie berichten.

Do, 21.01., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Wie (un-)demokratisch ist die EU?

Prof. Dr. Gabriele Abels

Weit verbreitet ist das Bonmot, dass die EU nicht der EU beitreten könnte, weil sie das Demokratiekriterium nicht hinreichend erfüllt. Doch inwiefern ist die EU ein bürokratisches und undemokratisches „Monster“? In dem Vortrag werden Aspekte des Demokratiedefizits und Lösungswege aufgezeigt.

Gabriele Abels ist Jean Monnet Professorin und hat an der Universität Tübingen am Institut für Politikwissenschaft den Lehrstuhl für „Politische Systeme Deutschlands und der EU sowie Europäische Integration“ inne. Ein Schwerpunkt ihrer Forschung ist europäische Integration und die demokratische Ausgestaltung der EU.

Do, 04.02., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

KURSE

20140
Lust auf Literatur

Schwerpunkt Demokratie

Ursula Schäfer

Literatur spiegelt die großen und kleinen Themen dieser Welt und ihrer Menschen, beschreibt Biographien und Erfahrungen und erzählt Geschichten aus verschiedenen Kulturkreisen und Zeiten. Wir lesen Werke der klassischen und modernen Literatur (national und international), werfen einen Blick auf den Autor/die Autorin und seine Zeit und lassen die erzählte Welt lebendig werden. Im Gespräch miteinander eröffnen sich neue Zugänge und Perspektiven, entstehen neue Horizonte. In diesem Semester liegt der Schwerpunkt auf dem Thema „Demokratie“. Dazu ein Zitat von Stendhal: „Die Demokratie führt notgedrungen dazu, daß in der Literatur mittelmäßige, einseitige und flache Köpfe die Vorherrschaft haben“ Ob dem so ist, wird Teil des Kursgeschehens sein. Zur ersten Veranstaltung bitte lesen: José Saramago: „Die Stadt der Sehenden“

montags: 08:30-12:00 Uhr
6 Termine: 21.09., 19.10., 16.11., 14.12., 18.01., 15.02.
38,40 €, vhs, Saal

42305
Niederländisch Konversationskurs B2/C1

Kleingruppe

Christa Nijman-Gawehn

Wie heeft de regie in de doe-democratie? De sociale media en de rol van de overheid in de participatiesamenleving.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 15.10. 12 Termin(e)
96,00 € , vhs, Raum 213

10114
Der Landtag von Württemberg-Hohenzollern in Bebenhausen

Führung

Nach dem Zweiten Weltkrieg ordnete sich das Land neu. In der Zeit von 1946 bis 1952 war Tübingen Hauptstadt des Landes Württemberg-Hohenzollern, sein Landtag hatte seinen Sitz im Kloster Bebenhausen. Am Originalschauplatz können die von dem Parlament genutzten Räumlichkeiten besichtigt werden. Dass es dort nicht provinziell zuging, dafür bürgen u.a. Abgeordnete wie Gerhard Müller, der spätere Präsident des Bundesverfassungsgerichts, und der Staatsrechtler Carlo Schmid. Die Führung vermittelt jedoch nicht nur Informationen über den Landtag, sondern geht zurück in die Geschichte: Die Entwicklung der politischen Beteiligung in Südwestdeutschland hatte ihren Beginn bereits im Spätmittelalter. Von diesen frühen Phasen des politischen Mitwirkens wird der lange Weg bis hin zum heutigen parlamentarischen Regierungssystem aufgezeigt.

Sa, 24.10., 15:00-16:30 Uhr
14,00 €
Treffpunkt um 14:50 Uhr: Eingang Kloster Bebenhausen

10811
Gibt es einen freien Willen?

Philosophie versus kognitive Neurowissenschaften

Dr. Harald Maurer

Wir werden uns mit der Frage beschäftigen, ob die menschliche Willensfreiheit, wie sie in der Philosophie von vielen Autoren vertreten wird, als widerlegt gilt angesichts der neueren Einwände aus den kognitiven Neurowissenschaften, wie sie z.B. in letzter Zeit von dem Neurophysiologen Prof. Wolf Singer und dem Neurobiologen Prof. Gerhard Roth vorgebracht worden sind. Hätten sie Recht, hätte dies z.B. zur Folge, dass damit die - in den westlichen rechtsstaatlichen Demokratien übliche - Zuschreibung von moralischer und juristischer Verantwortung und Schuld neu bestimmt werden müsste.

freitags 16:00-18:00 Uhr
ab Fr, 09.10., 4 Termin(e),
34,10 €, vhs, Raum 112

40974
Democracy and the English speaking world B2/C1

Kleingruppe

Kanwar Sathi

The global expansion of the English language has shaped our history and continues to have a direct impact on the future and its implications. Let's have a closer look at the contributions and the rise of democracy and also the influence of the language on cultures throughout the world.

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 11.11., 6 Termin(e)
48,00 €, vhs, Raum 119

10501
Familienrecht im Wandel der Zeit

Gesellschaftliche und gesetzgeberische Änderungen der letzten Jahre

Volker Spohn

Die Formen des Zusammenlebens wandeln sich seit Jahren und differenzieren sich aus. Die Ehe mit Kindern ist immer noch eine Familienform für viele, aber längst nicht mehr für alle Menschen. Inzwischen gibt es diverse Alternativen, wie z.B. unverheiratete Eltern, Pflege- und Stiefeltern, Patchworkfamilien, gleichgeschlechtliche Eltern, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien Der Abend soll einen Einblick in die Vielfalt von Familienformen und die rechtlichen Antworten hierauf geben.

Mi, 18.11.,
20:15-21:45 Uhr
5,00 €, vhs, Raum 017

DEMOKRATIE JETZT!

VORTRÄGE

Der Jugendgemeinderat stellt sich vor

Wer hat noch nicht davon gehört: Die Jugend von heute sei politikverdrossen und engagiere sich überhaupt nicht mehr... Dass das nicht stimmt, sieht man zum Beispiel beim Jugendgemeinderat Tübingen.

Doch was ist überhaupt ein Jugendgemeinderat und was für Aufgaben hat er?

Im Dezember sind wieder Jugendgemeinderatswahlen. Mit dieser Veranstaltung haben alle Jugendlichen die Möglichkeit, sich über die Wahl und die Möglichkeit, selbst Jugendgemeinderat zu werden, zu informieren. Außerdem können sie mit Jugendgemeinderätinnen und Jugendgemeinderäten direkt ins Gespräch kommen. Aber auch alle anderen Interessierten, egal welchen Alters, laden wir ganz herzlich ein, den Jugendgemeinderat als einen Teil des öffentlichens Lebens Tübingen kennenzulernen.

Die Veranstaltung wird aus einem Informationsteil und anschließender Diskussions- und Fragerunde bestehen. Sie ist eine Kooperation des Jugendgemeinderats und der vhs Tübingen.

Do, 01.10., 19:00-20:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Demokratie in der Informationsgesellschaft

Ein Spaziergang durch die ITK-Landschaft

Kurt Jaeger

Gesellschaften sind komplexe Systeme, und wir drehen gerade an zwei Systemparametern:

1) die Kosten von Kommunikation, Koordination und Kontrolle
2) die Automatisierung menschlicher Fähigkeiten.

Es ist anzunehmen, dass diese zwei Parameter auch Auswirkungen auf unser demokratisches Grundgerüst haben. Diese Auswirkungen wollen wir in „wilden“ Spekulationen reflektieren und diskutieren.

Kurt Jaeger betreut Server und Netze bei einem Internet Service Provider und ist aktiv im Chaos Computer Club Stuttgart.

Do, 19.11., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Im Saal der vhs
gibt es eine
induktive Höranlage

Leichte Sprache - Deutsch für alle

Krishna-Sara Helmle

Leichte Sprache ist kräftig auf dem Vormarsch. Wer freut sich nicht über leicht lesbare Texte, die jeder versteht? Der Vortrag führt kurzweilig in Geschichte und Regeln dieser Variante des Deutschen ein und zeigt anhand von vielen Praxisbeispielen, wie Sie Leichte Sprache in Ihrem Alltag anwenden können.

Mo, 12.10., 19:00-20:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 112

Ziviler Ungehorsam als Mittel zur Stärkung der Demokratie?!

Marc Amann

In den 1980er Jahren wurde noch heftig darüber diskutiert, ob Ziviler Ungehorsam in Form von Sitzblockaden gegen Atomwaffen auf der Schwäbischen Alb legitim ist. Von aktivistischer Seite ist diese Frage in den letzten Jahren klar beantwortet: Ziviler Ungehorsam ist ein unerlässliches Mittel im Ringen um demokratische Verhältnisse. Der Vortrag zeichnet anhand ausgewählter bundesweiter Kampagnen des Zivilen Ungehorsams aktivistische und demokratietheoretische Debatten nach und stellt diese zur Diskussion.

Marc Amann ist Diplompsychologe, Aktivist und Aktionstrainer. Er war in den letzten 15 Jahren an verschiedenen bundesweiten Kampagnen Zivilen Ungehorsams beteiligt.

Do, 03.12., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

„Seien wir realistisch. Versuchen wir das Unmögliche.“

Fairer Handel in Tübingen.
Fairer Handel in der ganzen Welt.
faire der Kaufladen
Bücher · Papier · fair gehandelte Waren
www.der-faire-kaufladen.de, Marktgasse 12, Tübingen
offen täglich 10-18 Uhr, Telefon (0 70 71) 2 69 16

Die Arbeit des NSU-Untersuchungsausschusses

Eindrücke und Erkenntnisse aus der kritischen Begleitung

Hans-Peter Hellermann

Die „Initiative NSU-Aufklärung BW“ begleitet von Anfang an die Arbeit des Untersuchungsausschusses Rechtsterrorismus/“NSU“ des Stuttgarter Landtags. Der Referent engagiert sich in der Initiative und gibt uns einen subjektiven Bericht über die mühsame Aufklärungsarbeit des Untersuchungsausschuss sowie das inzwischen verfügbare Wissen über das extrem rechte Netzwerk des „NSU“ und seine Bezüge zur rechtsextremen Szene in Baden-Württemberg.

Hans-Peter Hellermann ist Mitarbeiter der Geschichtswerkstatt Tübingen und des Vereins für ein Lern- und Dokumentationszentrums zum Nationalsozialismus in Tübingen und beschäftigt sich mit vielen Facetten von Rechtspopulismus und Rechtsextremismus in Baden-Württemberg.

Do, 14.01., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Demokratie, Bürgerrechte und Whistleblower

Alexander Schnapper

Nicht erst seit den Enthüllungen durch Edward Snowden wurde klar, dass Demokratie und Menschenrechte in Gefahr sind. Durch Whistleblower offenbart sich der Machtwunsch von Regierungen und Institutionen, alle Informationen über die Menschen zu sammeln - unabhängig davon ob sie nützlich sind oder nicht. Grund- und Menschenrechte werden dadurch ignoriert, auch durch die kommende Vorratsdatenspeicherung. Eine Demokratie braucht keine Überwachung, sondern eine freiheitlich entfaltbare Gesellschaft, die von den Menschen mitorganisiert werden sollte.

Alexander Schnapper ist Fachinformatiker und Piratenpartei-Mitglied, organisiert Verschlüsselungsworkshops und informiert über die digitalen demokratischen Beteiligungsmöglichkeiten von der kommunalen bis zur europäischen politischen Ebene.

Eine Veranstaltung der vhs Tübingen in Kooperation mit der Piratenpartei Kreisverband Reutlingen-Tübingen.

Do, 18.02., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Grundbildung

Ihre Ansprechpartnerin:
Gerlinde Schroth: 5603-25
integration@vhs-tuebingen.de

Dass Menschen flüssig lesen, Texte verfassen, Formulare ausfüllen, Mails schreiben, Urlaubspostkarten verschicken oder per SMS in Kontakt stehen und einen Schulabschluss gemacht haben, wird heute vorausgesetzt.

Dass es aber auch Menschen gibt, die das alles aus verschiedenen Gründen nicht können oder gemacht haben, wissen wir hier an der Volkshochschule. Deshalb bieten wir wie in jedem Semester Kurse zum Lesen und Schreiben (für Anfänger und Fortgeschrittene) an. Es ist nie zu spät!

LESEN UND SCHREIBEN

Lesen und Schreiben

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die noch keine Buchstaben lesen und schreiben können oder denen die Zusammensetzung von Buchstaben zu Wörtern Schwierigkeiten bereitet.

60700
Anne Engel
mittwochs 15:00-16:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 219

60702
Anne Engel
montags 17:30-19:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 309

60703
für Frauen
Anne Engel
montags 10:00-11:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 219

60704
Anne Engel
montags 8:30-10:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 219

60705
Anne Engel
mittwochs 16:30-18:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 219

60707
Christina Sy
dienstags 16:15-17:45 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 218

60708
Christina Sy
montags 17:00-18:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 218

60709
Christina Sy
montags 16:00-17:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
20,00 €, vhs, Raum 218

60710
Christina Sy
montags 15:00-16:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
20,00 €, vhs, Raum 218

Einführung ins Lesen und Schreiben

Vertrauliche und persönliche Beratung: Gerlinde Schroth, Raum 228, Tel.: 5603-25

Feiern Sie im Loretto

+ Gesellschaften aller Art mit bis zu 120 Gästen
+ Parkmöglichkeit vorhanden
+ abtrennbare Nebenräume
+ herrlicher Biergarten unter Kastanien

Katharinenstr. 22
72072 Tübingen
Tel.: 07071 130410

Mo – Sa: 10 – 24 Uhr
Barrierefreier Zugang
www.gaststaette-loretto.de

GASTSTÄTTE LORETTO
Freundeskreis Mensch e.V.

Gesellschaft

Ihre Ansprechpartnerin:
N.N.: 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Ihre Ansprechpartnerin - Psychologie:
Susanne Christel: 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Politische Bildung ist ein zentrales Aufgabengebiet der Volkshochschule. Im Semesterschwerpunkt bieten wir Vorträge und Kurse an, die der Frage „Demokratie – selbstverständlich?!“ nachgehen. Im Programm des Fachbereichs Gesellschaft finden Sie außerdem Veranstaltungen zu weiteren politisch, historisch und gesellschaftlich wichtigen Themen sowie zu Psychologie und Länder- und Regionalkunde.

GESCHICHTE

Heimat und Heimatverlust

Die Lebensgeschichte der Katharina Bartuli

Paula Kienzle

Heimat freiwillig zu verlassen und unfreiwillig zu verlieren, kann an den dramatischen Lebenswegen von Deutschen aus Russland mehrfach nachvollzogen werden. Am Beispiel Katharina Bartulis (1914-2001) können wir die frei gewählte Auswanderung ihrer Vorfahren nach Russland und ihre unfreiwillige Mobilität durch die Sowjetunion und nach Deutschland verfolgen. Um ihr schweres Schicksal ertragen zu können, holte sie sich die Kraft aus dem Wissen: „Alles liegt in Gottes Hand.“ Die deutsche „Landesstelle für Aussiedler“ stellte ihr eine Heimkehrer-Bescheinigung aus und stufte sie als Frau sogar in den Status einer Kriegsgefangenen ein.

Die Historikerin Paula Kienzle beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Frauengeschichte sowie mit der Geschichte der Juden und der NS-Zeit in Rottenburg. 2008 erschien ihr Buch „Spuren sichern für alle Generationen. Die Juden in Rottenburg im 19. und 20. Jahrhundert“. Die Referentin erhielt zahlreiche Informationen, Fotos und Dokumente von der Nichte von Katharina Bartuli, die deren Biographie dokumentieren.

Der Vortrag ist Teil der ARD-Themenwoche „Heimat“ vom 04.10.-10.10. **(siehe S. 6)**

Di, 06.10.,
20:00-21:30 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 208

LEBEN IN DER GESELLSCHAFT

10309 Kaltnadelradierung

für Menschen mit und ohne Behinderung

Peter Krullis

Hier lernen Sie die Technik der Kaltnadelradierung kennen. Mit einer Stahlnadel werden entweder in Acryl- oder Kupferplatten Vertiefungen geritzt. Je nach Intensität des Drucks, der Linienführung oder der Schraffur ergeben sich sehr unterschiedliche grafische Wirkungen. Beim Drucken entstehen zudem reizvolle Verschattungen und Farbeffekte. Auch ohne Vorkenntnisse können Sie sehr individuelle und schöne Ergebnisse erzielen. Sie können bereits vorhandene Bildideen umsetzen oder einfach nur experimentieren oder sich von anderen Gruppenteilnehmern oder dem Kursleiter Anregungen holen. Bitte Malkleidung mitbringen.

Ca. 9,00 € Kosten für Material und Imbiss pro Termin sind im Kurs zu zahlen.

Sa, 26.9., 17.10., 28.11., 12.12. und 30.01.
jeweils 09:30-14:30 Uhr
ohne Gebühr
Lebenshilfe e.V., Fr.-Dannemann-Str. 69, 72070 Tübingen
Anmeldung erforderlich

Die vhs Tübingen ist barrierefrei

Die Kurse der vhs Tübingen sind offen für Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen.

Die vhs ist mit den Buslinien 3, 13, 31 (Haltestelle „Loretto“) sowie den Buslinien 4, 8 und 34 (Haltestelle „Kiesäckerstraße“) barrierefrei erreichbar.

Am vhs-Gebäude in der Katharinenstraße stehen zwei Parkplätze für Menschen mit Behinderung zur Verfügung. Das vhs-Gebäude selbst ist weitgehend barrierefrei. Vom Hof aus können alle Etagen mit einem rollstuhlgerechten Lift erreicht werden. Im EG, der ersten und zweiten Etage befinden sich rollstuhlgerechte Toiletten. Für den Zugang zum neuen Atelier gibt es eine mobile Rampe für Rollstuhlfahrer/-innen.

Unsere Cafeteria im EG wird von der Lebenshilfe Tübingen als Ausbildungsprojekt bewirtschaftet.

Der Saal der vhs ist mit einer induktiven Höranlage ausgestattet. Menschen mit einer Sehbehinderung benötigen u.U. eine Assistenz.

Wenn Assistenzen oder Fahrdienste benötigt werden, bitte vor der Anmeldung Kontakt aufnehmen mit: Lebenshilfe Tübingen e.V.: Tel.: 07071 94403.

An der vhs Tübingen können Sie Gruppenführungen buchen

Mit den Jugendguides auf den Spuren von NS-Verbrechen in Tübingen

Der Stadtgang vermittelt zum einen Einblicke in das Schicksal Tübinger Juden zwischen 1933 und 1945. Es geht um die Brandstiftung an der Tübinger Synagoge 1938 und die Bestrafung der Täter nach 1945. Deportation und Ermordung vieler Tübinger Juden werden beispielhaft vor dem ehemaligen Gestapo-Büro erläutert. Zum anderen wird die Rolle der Universität Tübingen während der NS-Zeit dargelegt. So geht es um das Rassenkundliche Institut, das einst im Schloss Hohentübingen untergebracht war und um eine Reihe von Einsatzgruppenleitern der SS, die ihre Karriere an der Juristischen Fakultät der Universität begannen.

Die Jugendguide-Veranstaltungen finden im Rahmen der „Akademie für Erinnerungskultur des Landkreises Tübingen und der vhs Tübingen“ statt.

Wegen Anfragen für Gruppenführungen wenden Sie sich bitte mindestens drei Wochen vor dem gewünschten Termin an unsere Anmeldung: Tel.: 07071 5603-29 oder E-Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de.

Lesen – Lernen - Leben

Impulse für unsere Bibliothek von morgen

Wie sieht die Bibliothek von morgen aus? Stehen noch Bücher in den Regalen? Gibt es noch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Beratung und Ausleihe? Brauchen die Menschen noch Rückzugsorte und Treffpunkte zum Lernen und Lesen? Welchen Auftrag hat eine Bibliothek in der Zukunft?

Diese Fragen drängen sich angesichts eines rasanten Medienwandels geradezu auf. Das klassische Buch erhält neue Formen, Inhalte und Verbreitungsmöglichkeiten. Die Digitalisierung vereinfacht allem Anschein nach den Zugang zu Wissen und Information. Bildungsprozesse begleiten uns ein Leben lang und sind der Schlüssel zu gesellschaftlicher und beruflicher Teilhabe.

Die Stadtbücherei Tübingen macht sich auf den Weg, diese Veränderungen zu erkunden und daraus ein Konzept für die Stadtbibliothek von morgen zu entwerfen. Dazu werden Experten aus den Bereichen Medien, Bildung und Stadtentwicklung eingeladen, ihre Sicht auf zukünftige Entwicklungen zu diskutieren. **Anmeldung nicht erforderlich.**

Alles im Netz?

Medienlandschaften der Zukunft

Bibliotheken, Verlage und stationärer Buchhandel sind seit langer Zeit feste Größen der Medienlandschaft. Wird aber die Generation der „digital natives“ die Mediennutzung nicht völlig verändern und gänzlich neue Rezeptionsformen praktizieren? Schon jetzt braucht die Buchhandlung vor Ort eine überzeugende Strategie, um gegenüber dem Internetbuchhandel zu bestehen. Verlage und Autoren experimentieren mit neuen Publikationsformen im Internet und Downloads machen den Gang in die Bibliothek überflüssig. Die Suche nach verlässlichen Informationen und geprüften, hochwertigen Inhalten erweist sich jedoch im digitalen Zeitalter als immer schwieriger. Offen ist auch, wie eine angemessene Umgestaltung des Urheberrechts aussehen könnte.

Innerhalb dieses Spannungsfelds diskutieren der Vorsteher des Börsenvereins des deutschen Buchhandels Heinrich Riethmüller (Tübingen), der Online-Publizist Leander Wattig (Berlin) und der Geschäftsführer des ekz-Bibliotheksservice Dr. Jörg Meyer (Reutlingen) über die Medienlandschaft der Zukunft und darüber, auf welche Weise Bibliotheken und klassischer Buchhandel ihren Platz behaupten können.

Di, 19.01., 19:30-21:00 Uhr
Stadtbücherei, Nonnengasse 19

Lernen ohne Ende?

Bildungswelten der Zukunft

Der Schüler, der im Mathematikunterricht an seinem Tablet-PC geometrische Figuren zeichnet und berechnet; die Rentnerin, die am virtuellen Chinesisch-Sprachkurs vom Sofa aus teilnimmt, der Professor, der seinen Studenten in einem Online-Tutorial die Erstellung einer wissenschaftlichen Arbeit erklärt: Unsere digitalisierte Gesellschaft kann sich im Kontext des lebenslangen Lernens losgelöst von Raum, Zeit und Ort an Wissen und Informationen unbegrenzt bedienen. Die technologische Entwicklung ist uns dabei immer einen Schritt voraus und Wissen in immer kürzerer Zeit überholt.

Welche Anforderungen werden heute an jeden Einzelnen gestellt, um in der digitalen Bildungswelt zu bestehen? Wie können wir uns dem lebenslangen Lernen in diesem hoch technologisierten Zeitalter überhaupt stellen? Und welche Bedeutung hat dabei die Bibliothek?

Der Experte für Weiterbildung Prof. Dr. Bernhard Schmidt-Hertha (Universität Tübingen), der Erziehungswissenschaftler und Medienpädagoge Prof. Dr. Stefan Aufenanger (Universität Mainz) und die Schulleiterin und Kulturpolitikerin Helga Boldt (Wolfsburg) diskutieren über mögliche tiefgreifende Veränderungen des Lernens.

Di, 16.02., 19:30-21:00 Uhr
Stadtbücherei, Nonnengasse 19

Öffentliche Räume – öffentliche Träume?

Die Bibliothek in der Stadt der Zukunft

Der kulturelle und soziale Wandel verändert auch die Städte – schneller und umfassender als je zuvor. Gefahren wie die Verödung von Innenstädten und Segregation in den Quartieren zeichnen sich ab. Und dies, obwohl die Gesellschaft der Zukunft in noch höherem Maße angewiesen sein wird auf innovative und soziale Zentren. Wie können öffentliche Bedingungen geschaffen werden, so dass Kreativität aufkeimt, neue Vernetzungen ihren Anfang nehmen, Integration gelingt? Was braucht ein lebendiges Zentrum der Stadt, um eine kulturelle und kreative Entwicklung der Bewohner zu fördern? Im Hinblick auf die urbane Wissensgesellschaft im digitalen Zeitalter gilt es, bisherige Zentren des Wissens und des Austauschs neu zu definieren.

Welche Rolle kommt hierbei der Öffentlichen Bibliothek zu? Wie findet der Wandel seine Entsprechung in neuer Vielfalt und Offenheit der Bibliotheksangebote, in neuen Raumkonzepten, in der Bereitstellung neuer technischer Betätigungsfelder und Lernmöglichkeiten für ihre Nutzer?

Darüber spricht u.a. der Forschungskoordinator der Initiative Morgenstadt, Dipl.-Ing. Steffen Braun (Fraunhofer IAO, Stuttgart).

Di, 01.03., 19:30-21:00 Uhr
Stadtbücherei, Nonnengasse 19

Stadtbücherei Tübingen

Holen Sie sich Wissen und Unterhaltung ins Haus! 200.000 Medieneinheiten stehen Ihnen in der Hauptstelle und den drei Zweigstellen Derendingen, Waldhäuser-Ost und Wanne zur Verfügung.

Unsere Angebote

- Sachbücher, Romane, Hörbücher, Sprachkurse, Lernsoftware, CDs und Filme
- Fremdsprachige Romane, Zeitungen und Hörbücher
- Medien zum Deutsch lernen
- Bilderbücher, Kinder- und Jugendmedien
- Zeitungen und Zeitschriften
- eAusleihe - Medien zum Download
- Online-Lexika und Pressedatenbank
- PC-Arbeitsplätze mit Internetzugang
- kostenloses WLAN
- Führungen für Kindergärten, Schulklassen und andere Gruppen
- Themenkisten-Service für Kindergärten und Schulen

Öffnungszeiten Hauptstelle

Dienstag – Freitag	10.30 – 19.00 Uhr
Samstag	10.30 – 14.00 Uhr

Stadtbücherei Tübingen
Nonnengasse 19
72070 Tübingen
Infotelefon 07071/204-1428
www.stadtbuecherei.tuebingen.de

10601
Ein Schulbesuch im Ausland

Informationsabend

Die gemeinnützige Jugendaustauschorganisation AFS informiert über Austauschprogramme und Freiwilligendienste. Jedes Jahr gehen ca. 1.200 Schüler aus Deutschland mit AFS in 50 Länder der Welt. Sie lernen mit Gastfamilie und neuen Freunden gemeinsam eine andere Kultur intensiv kennen und machen unvergessliche Erfahrungen, die ihr Leben nachhaltig prägen. Wie organisiere ich ein Schuljahr im Ausland? In welche Länder kann ich gehen? Welche Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung gibt es? Antworten auf diese und weitere Fragen zum Thema Schüleraustausch und Freiwilligendienste bei AFS.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation des AFS Interkulturelle Begegnungen e.V. mit der vhs Tübingen.

Mi, 30.09., 18:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 208
Anmeldung erforderlich.

ÄLTER WERDEN IN TÜBINGEN

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter

Workshop am Sa, 21.11.

Wie und mit wem wollen wir wohnen, wenn wir alt sind? Wie planen Mitbürger/innen mit Migrationshintergrund das Wohnen im Alter?

Diese und andere Fragen stehen im Mittelpunkt des zweiten Workshops zum Thema „Wohnen im Alter“.

Es geht unter anderem um:

- Speed-Dating zum Kennenlernen von Menschen, mit denen ich gerne ein Projekt durchführen würde, z.B. zur Gründung einer Wohngruppe.
- Wie finde ich Mitbewohner/innen?
- Möglichkeiten und Chancen zur Förderung von Wohnprojekten für ältere Menschen durch Bund, Land, Kommune.
- Wie kann kostengünstiges Wohnen realisiert werden?
- Zukünftige Wohnprojekte in Tübingen und im Landkreis Tübingen
- Was mache ich mit meiner Immobilie im Alter?

Der Workshop ist eine Kooperation der AG 60plus der SPD und der vhs Tübingen.

Der Flyer für die Veranstaltung steht ab 15.10. zur Verfügung.

Unterwegs ins Älterwerden

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten ... (H. Hesse)

Wie werden Sie denn die Zeit nach dem Berufsleben gestalten? Haben Sie schon Pläne und Ideen? Oder denken Sie, das regelt sich von ganz alleine? Wir halten es für sinnvoll, sich auf das „Leben nach dem Beruf“ vorzubereiten und allmählich in diese neue Zeit einzusteigen.

Wir, Volkshochschule gemeinsam mit dem Stadtseniorenrat, laden deshalb zu einem Workshop zu diesem Thema ein.

Zielgruppe: Alle, bei denen diese neue Lebensphase am Horizont auftaucht. Fachleute stellen verschiedene Aspekte des Übergangs vor; in Arbeitsgruppen sollen Lösungen diskutiert und ausgetauscht werden - damit Sie gut unterwegs sind! Fordern Sie unseren Flyer (ab Dezember 2015) mit dem ausführlichen Programm an!

Sa, 20.02., 10:00-15:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

RECHT

10502
Das Ehescheidungsverfahren

Voraussetzungen – Ablauf – Kosten

Volker Spohn

Zahlreiche Fragestellungen ergeben sich für die Betroffenen, wenn sie sich für eine Scheidung entschieden haben: Die Veranstaltung soll die Voraussetzungen und Folgen einer Ehescheidung darstellen. Besprochen werden Trennungsgrund, Trennungszeiten und der Begriff des Getrenntlebens (mit Exkurs Trennungsunterhalt) sowie die Unterschiede zwischen einvernehmlicher und streitiger Scheidung. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die kurze Darstellung des gerichtlichen Scheidungsverfahrens (Zuständigkeit des Familiengerichts, Verbund Scheidung und Scheidungsfolgen, Anwaltszwang und Kosten der Scheidung). Angesprochen werden außerdem die Auswirkungen der Scheidung auf Ehenamen, Krankenversicherung, Rentenversicherung und Steuerrecht.

Mi, 20.01., 20:15-21:45 Uhr
5,00 €, vhs, Raum 017

10503
Erb- und Familienrecht

im Zeichen der Globalisierung

Volker Spohn

Zunehmend gibt es binationale Ehen und Partnerschaften. Damit stellen sich zahlreiche Rechtsfragen, z.B. bezüglich des Erbrechts oder bei Trennung oder Scheidung. Dieser Abend stellt die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten der auftauchenden Rechtsfragen für Interessierte vor.

Mi, 09.12., 20:15-21:45 Uhr
5,00 €, vhs, Raum 017

10504
Die Erbschaft

Wie macht man ein Testament?

Dr. Sascha Straub

In dieser Veranstaltung sollen mit den Teilnehmer/innen kurz und verständlich die Grundzüge des Erbrechts erarbeitet werden. Schwerpunkte sind u.a. das Pflichtteilsrecht, die gesetzliche und testamentarische Erbfolge, die verschiedenen Testaments- und Verfügungsformen sowie die Aufbewahrung von Testamenten. Besonders angesprochen werden das eigenhändige Testament und das Ehegatten-Testament sowie Schenkungen.

Mi, 17.02., 20:15-21:45 Uhr
5,00 €, vhs, Raum 017

10505
Die Wohnungseigentümergemeinschaft

Dr. David Greiner

Welche Rechte und Pflichten haben die Wohnungseigentümer/innen untereinander und hat der Verwalter/die Verwalterin gegenüber den Eigentümer/innen? Was kann mit welchen Mehrheiten auf einer Eigentümerversammlung beschlossen werden? Wie verstehe ich die Jahresabrechnung und den Wirtschaftsplan? Ein informativer und unterhaltsamer Abend-Workshop für „Anfänger/innen und Fortgeschrittene“. Die Teilnehmer/innen werden gebeten, die jeweilige Teilungserklärung, die letzte Jahresabrechnung und den aktuellen Wirtschaftsplan mitzubringen.

Do, 12.11., 18:00-22:00 Uhr
17,60 €, vhs, Raum 017

10506
Altersvorsorge für Frauen

frühzeitig planen - rechtzeitig handeln

Andreas Anlauf

Wie viel Rente bekomme ich? Was passiert, wenn mein Partner mich verlässt? Was ist, wenn ich nicht mehr Vollzeit arbeite? Viele Frauen haben Fragen zur Altersvorsorge, weil sie in Teilzeit arbeiten oder ein großer Teil von ihnen in Berufen, in denen (immer noch) weniger verdient wird, wie z.B. im Dienstleistungsgewerbe, in der Pflege oder eben in Teilzeit. Dies bedeutet weniger Gehalt und oft zu wenig, um etwas davon für die Altersvorsorge zurücklegen zu können.

Welche Möglichkeiten der Vorsorge es gibt und was wann sinnvoll ist, darüber soll ein Überblick gegeben werden. Der Referent ist Berater bei der deutschen Rentenversicherung, der Kurs ersetzt jedoch keine ausführliche Beratung.

Di, 19.01., 19:30-21:00 Uhr
Di, 26.01., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 117

KULTUR UND BÜRGERENGAGEMENT

Wissen, wie‘s geht
Weiterbildungsangebote für Kulturschaffende und bürgerschaftlich Engagierte in Tübingen

Die einzelnen Seminare sind für Kultur- und Bildungsakteure sowie für Vereine, Initiativen und ehrenamtliche Personen offen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Alle Seminare sind kostenfrei und finden barrierefrei in der vhs Tübingen, oder den angegebenen Orten statt.

Die Seminare werden von der Universitätsstadt Tübingen, Fachbereich Kunst und Kultur und der Beauftragten für Bürgerengagement organisiert und finden in Kooperation mit der vhs Tübingen statt.

Tübingen Universitätsstadt

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.

Weitere Informationen:
www.tuebingen.de/bürgerengagement
Kontakt:
bürgerengagement@tuebingen.de
laura.blankenhorn@tuebingen.de

KULTUR(MANAGEMENT)

Hauptrolle: die Besucher/innen
Grundlagen des Kulturmarketings

Tom Schößler, M.A.

Eine Ausstellung, die nicht betrachtet wird, eine Orchesteraufführung, die nicht gehört wird, ein Theaterstück, das niemand anschaut, existieren nicht – sie werden erst durch die Besucher und Besucherinnen realisiert. Das Seminar klärt die Grundlagen des Kulturmarketing und grenzt das kommerzielle Kulturmarketing von einem Non-Profit-Kulturmarketing ab.

Sa, 10.10., 9:30-18:00 Uhr
Anmeldung bis 15. September 2015 an:
laura.blankenhorn@tuebingen.de
Tel.: 07071-204-1738
ohne Gebühr, vhs, Raum 208

Audience Development oder: wie erreiche ich Zielgruppen für meine kulturellen Angebote?

Vera Allmanritter, Mag. MA

Besucherentwicklung und -bindung ist für Einrichtungen, Vereine und Initiativen vor dem Hintergrund der Veränderungen der Anbieterstrukturen und Nutzerinteressen ein wichtiges Instrument. Wer sind meine Zielgruppen und wie erreiche ich sie? Dies sind zentrale Fragen, die jede Einrichtung für sich beantworten sollte und die in diesem Seminar bearbeitet werden.

Sa, 28.11., 9:30-18:00 Uhr
Anmeldung bis 15. Oktober 2015 an:
laura.blankenhorn@tuebingen.de,
Tel.: 07071-204-1738
ohne Gebühr, vhs, Raum 208

Zukunftsmärkte jetzt erkennen
Strategisches Kulturmarketing

Tom Schößler, M.A.

In vielen Kultureinrichtungen dominiert nach wie vor das „Marketing aus dem Bauch“: es ist sehr stark gefühlsgesteuert und „irgendwie“ glaubt man zu wissen, was die Besucherinnen und Besucher erwarten könnten und gestaltet dementsprechend sein Marketing. Demgegenüber wird im Seminar ein Kulturmarketingansatz entwickelt, der strategisch, d.h. zukunftsorientiert und nachhaltig ausgerichtet ist. Den Seminarteilnehmenden wird damit ein Instrument an die Hand gegeben, das es ihnen ermöglicht, für ihre eigene Kultureinrichtung ein langfristiges Marketingkonzept zu entwickeln.

Sa, 12.12., 9:30-18:00 Uhr
Anmeldung bis 15. November 2015 an:
laura.blankenhorn@tuebingen.de,
Tel.: 07071-204-1738
ohne Gebühr, vhs, Raum 208

Von der Pressenotiz zur Pressekonferenz
Presse- und PR-Arbeit

Dr. Christiane Dätsch

Trotz wachsender Bedeutung der Online-Kommunikation haben die klassischen Instrumente der Öffentlichkeitsarbeit (= PR-Arbeit) nicht einfach ausgedient. Die Pressemeldung (als häufigste Textform der PR) und die Pressekonferenz (als „Gesamtkunstwerk“ der PR) stehen deshalb im Mittelpunkt dieses Seminars.

Sa, 30.01., 9.30-18.00 Uhr
Anmeldung bis 15. Dezember 2015 an:
laura.blankenhorn@tuebingen.de,
Tel.: 07071-204-1738
ohne Gebühr, vhs, Raum 208

ENGAGEMENT UND EHRENAMT

Die Fundraising Praxis

Klaus Dieter Boll

In einem praktischen Austausch mit einem erfahrenen Fundraiser geht es um eigene aktuelle Fundraising-Projekte oder Fundraising-Ideen von Vereinen und Engagierten und worauf es beim Fundraising ankommt. Neue Ideen und mehr Mut für die Umsetzung eines Fundraising-Projektes sind das Ziel des Seminars.

Mi, 14.10., 18:00-21:30 Uhr
Anmeldung bis 5. Oktober 2015 an:
buergerengagement@tuebingen.de
ohne Gebühr, Bei der Fruchtschranne 5, Besprechungsraum EG

Der Vorstand im Ehrenamt
Vereinsordnung und Vereinsorganisation, Haftung

Ingrid Schneider-Hoffmann

Der Vorstand eines Vereins ist verantwortlich für die Organisation des Vereins. Fast alle Vereine verwenden heute neben der Satzung auch „Vereinsordnungen“ und gestalten ihre organisatorische Struktur und die rechtlichen Bedingungen damit aus. In dieser Veranstaltung werden Ihnen die Besonderheiten und die häufigsten Fallen der „Vereinsorganisation“ vorgestellt.

Mi, 03.02., 19:00-21:00 Uhr
Anmeldung bis 25. Januar 2016 an:
buergerengagement@tuebingen.de
ohne Gebühr, Rathaus, Ratssaal

KULTUR UND BÜRGERENGAGEMENT

EDV

Wikis für Vereine und Initiativen

Axel Burkhardt

Beschlüsse werden gefasst, Verfahren geregelt, neue Ideen gesponnen. Und schon nach kurzer Zeit kann sich keiner mehr erinnern, weil ein wichtiges Vereinsmitglied geht oder die gelebte Praxis einfach abweicht. Die Software des Online-Lexikons Wikipedia ist frei verfügbar und kann von allen genutzt werden. Der Vortrag zeigt, wie mit wenig Aufwand „Wissensmanagement“ in einem Verein betrieben werden kann.

Mi, 24.02., 19:00-21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.02.2016 an:
buergerengagement@tuebingen.de
ohne Gebühr, Rathaus, Hofgerichtssaal

Mein Verein im Netz
Webseiten schnell und einfach (mit Wordpress)

Susanne Ludwig

Sie wollen für Ihren Verein eine attraktive Website, die sich einfach administrieren lässt, schnell erstellen? Sie wollen Ihre Texte oder Fotos im Internet präsentieren, ohne sich lange mit dem Grundgerüst einer Website zu befassen, und die Inhalte jederzeit verändern können? Zu diesem Zweck wurde die kostenlose Software „Wordpress“ erfunden.

Als Werkzeug für die schnelle Erstellung einer Website ist Wordpress hervorragend geeignet und bietet tolle Möglichkeiten, Ihre Texte oder Fotos zu präsentieren. Fortgeschrittene Nutzer können die Design-Vorlagen mühelos an ihre eigenen Bedürfnisse anpassen. Und Sie müssen das System noch nicht einmal zwingend installieren, sondern können fertig konfigurierte Umgebungen nutzen. Voraussetzungen: routinierter Umgang mit PC und Internet und eine webmailer-fähige E-Mail-Adresse (mitsamt dem Passwort!!!)

Inhalte: Kostenlose Testseite auf wordpress.com erstellen, Inhalte erzeugen und bearbeiten. Benutzer einrichten. Artikel schützen. Plugins installieren, z.B. Fotogalerie. Designvorlagen aktivieren und anpassen. Wordpress upgraden.

Sollten Sie bereits über eine eigene Domain verfügen und Ihr Provider Wordpress als Applikation anbieten, dann bringen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

Sa, 13.02., 9:00-17:30 Uhr
Anmeldung bis 01. Februar 2016 an:
buergerengagement@tuebingen.de
ohne Gebühr, vhs, Raum 210

Löwen Laden

Bildung für alle? Volkshochschule!

Lebensmittel für alle? Löwen-Laden!

Der Löwen-Laden bietet Lebensmittel und Waren des täglichen Bedarfs barrierefrei im Herzen der Tübinger Altstadt.

Sechs mal pro Woche ist Markttag mit Obst und Gemüse aus dem Schwärzlocher Täle, Milch und Milchprodukten aus Bodelshausen, Fleisch- und Wurstwaren aus Ammerbuch-Reusten, Eiern aus Rottenburg, Honig aus Tübingen, Bier aus Mössingen und Wein aus Tübingen-Unterjesingen.

Öffnungszeiten
Montag bis Samstag durchgehend von 8 bis 21 Uhr

Genossenschaftsladen im Löwen eG
Kornhausstraße 5
72070 Tübingen
07071-9650848
www.loewen-laden.de

PHILOSOPHIE UND RELIGION

10810
Grundfragen der Philosophie
Die Frage nach der Physis

Sotirios Pantelidis

Die Frage nach der Physis ist die philosophische Frage nach der Natur. Heraklit nennt sie „Kosmos“. Dem modernen Menschen ist im Allgemeinen nicht bewusst, dass wir nur in und mit der Natur leben können. Darauf versuchen wir uns zu besinnen mit Hilfe von Texten von Martin Heidegger über Heraklit.

(Heidegger, Martin, „Heraklit“, in: Gesamtausgabe, Bd. 55).

mittwochs 20:00-21:30 Uhr
ab Mi, 30.09. 10 Termin(e),
64,00 €, vhs, Raum 112

Das Judentum in Geschichte und Gegenwart

Wenn Sie mehr über das Judentum erfahren möchten, können Sie in diesem Kurs eine anregende Einführung bekommen. Mit Texten der hebräischen Bibel und weiteren traditionellen Quellen werden die religiösen Grundlagen dargestellt und Einblicke in traditionelle jüdische Gebräuche und Sitten vermittelt. Dabei werden auch jüdisch-religiöse, kulturelle und politische Einflüsse in Israel aufgegriffen.

10920
Religion, Geist und Leben des Judentums

Joseph Rothschild

freitags 18:30-20:00 Uhr
ab Fr, 09.10. 7 Termine,
44,80 €, vhs, Raum 117

10921
Religion, Geist und Leben des Judentums

Joseph Rothschild

freitags 18:30-20:00 Uhr
ab Fr, 04.12. 7 Termine,
44,80 €, vhs, Raum 117

PSYCHOLOGIE

10701
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Markus Zeh

Dieser Kurs basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich gut erforschten „Mindfulness-Based Stress Reduction Programm“ (MBSR), das inzwischen weltweit im stationären und ambulanten Bereich, in pädagogischen und sozialen Institutionen und auch in Unternehmen gelehrt wird. Grundlage ist die intensive Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der Stille. Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzubringen. Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen die Teilnehmer/innen, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, unsere gewohnten Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen.

Wir lernen, immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Bitte bequeme Kleidung und nach Bedarf Decke und/oder Sitzkissen mitbringen.

Fr, 09.10., 18:30-21:30 Uhr und
Sa, 10.10., 10:00-14:00 Uhr
45,00 €, vhs, Raum 310

10702
Hochsensibilität

Eva-Maria Baumann

Kennen Sie Sätze und Begriffe wie: ´Sei doch nicht so empfindlich`, Angsthase, Heulsuse, Sensibelchen, Mimose, ...? Fühlen Sie sich leicht von Reizen überflutet? Es ist Ihnen schnell zu laut, zu hektisch,

Gerüche nehmen Ihnen den Atem? Ihr Körper sendet Ihnen Signale, die Sie aber nicht beachten, weil Sie glauben, Sie müssten stärker sein? Sie hätten gern mehr Zeit für sich allein, fühlen sich schnell ausgelaugt und brauchen lange, um sich zu erholen? Dann gehören Sie vermutlich zu den HSP = Highly Sensitive Persons.

HSP nehmen mehr Reize auf als andere und das mit größerer Intensität. Folglich müssen sie auch mehr Informationen verarbeiten und geraten schneller unter Stress. HSP stoßen im Alltag auf viele Schwierigkeiten, da in unserer Gesellschaft Macht, Leistungsdenken und Durchhaltevermögen einen höheren Stellenwert besitzen als Empfindsamkeit. Der Kurs möchte Ihnen helfen, die Vorzüge ihrer Sensibilität anzuerkennen und schätzen zu lernen. Dazu gehört, in gesunder Harmonie mit Ihrem empfindsamen Körper zu leben, besser mit Bewertungen umzugehen, Grenzen zu setzen und sich selbst zu stärken. Sie dürfen Ihre Potentiale und Bedürfnisse sowie Ihren inneren Reichtum entdecken und Ihrer großartigen Intuition mehr Vertrauen entgegenbringen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

mittwochs 19:00-21:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 4 Termin(e)
53,40 €, vhs, Raum 017

10703
Einführung in die Kunsttherapie

Dorothea Schwarz

Die spontane kreative Tätigkeit spielt für die Entwicklung der Psyche eine wichtige Rolle. Sie verschafft uns Zugang zu dem Strom von Bildern, der in uns allen fließt. So können wir uns auf eine neue Weise wahrnehmen und ausdrücken oder ganz einfach eine tiefe Freude über das eigene Schaffen erleben.

Im Kurs stehen unterschiedliche Materialien von Kohlestiften über Kreiden, Aquarell - und Gouache Farben zur Verfügung. Anhand verschiedener Übungen wird gezeigt, wie sich diese Materialien in der Arbeit mit Menschen einsetzen lassen.

Außerdem wird ein kurzer Überblick über Entwicklung und Strömungen in der Kunsttherapie gegeben.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Fr, 29.01., 19:30-21:30 Uhr
Sa, 30.01., 10:00-14:00 Uhr
40,00 € + 10,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

10704
Grenzen sprengen!

Eva Schlienbecker

Wenn alles möglich wäre.... ja, dann könnte man ganz anders leben!

Wie wäre es, wenn manches gar nicht so unmöglich ist, wie es aussieht?

Den eigenen Horizont sprengen, das eigene Leben mit neuen Augen sehen, Träume und Sehnsüchte einmal genauer ins Auge fassen - in diesem Seminar sprengen wir die Grenzen der eigenen

Vorstellungen, die allzu häufig durch eingefahrene Abläufe, genormte Ansichten und durch Gewohnheit unnötig begrenzt sind und entdecken neue, oft überraschende Möglichkeiten für das eigene Leben.

Aus dem Inhalt:

- Grenzen sprengen beginnt im Kopf.
- Den eigenen Träumen und Sehnsüchten auf die Spur kommen.
- Unauthentische und echte Wünsche unterscheiden lernen.
- Methoden, die auf den Punkt bringen: Was ich wirklich will.
- Was ich konkret umsetzen kann.
- Grenzen sprengen praktisch: Wir dürfen mal verrückt sein!
- Wie völlig neue Ideen entstehen.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Sa, 30.01., 10:00-17:30 Uhr und
Sa, 30.01., 10:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
45,50 €, vhs, Raum 015

10705
Der Beziehungscode - Geheimsprachen der Liebe

Friedgard Blob

Sie möchte wissen, warum es in der Beziehung ewig an derselben Stelle hakt? Sie verstehen nicht, wieso es mit Kollegen immer an den gleichen Punkten Krach gibt? Lernen Sie die Ursachen hierfür kennen! Was nach einer Beziehungsstörung oder einem Konflikt aussieht, bedeutet, dass Sie und andere auf verschiedenen Planeten des Lebensgefühls leben. Jede/-r von uns erlebt menschliche Kontakte aus den drei sozialen Grundbedürfnissen heraus, unterschiedlich. Es geht um das Bedürfnis, in der eigenen Existenz anerkannt zu werden, als Person etwas Eigenes sein zu dürfen und mit anderen in Kontakt zu stehen. Je nach Grundbedürfnis gibt es ein anderes Selbst- und Weltverständnis - eben den „Planeten“, auf dem Sie Zuhause sind. Ihr Lebensgefühl dort ist wie ein geheimer Code, den Menschen von anderen „Planeten“ nicht sehen können. Aber die Frage: „Ja, wie ist es denn für DICH?“ ist der Anfang für ein beziehungsorientiertes Verstehen und für Verständigung über Weltenentfernungen hinweg. Das Charakterstrukturmodell GFK (Gesprächspsychotherapie, Focusing, Körperpsychotherapie) erklärt, wie Sie diesen Anfang machen können.

Di, 06.10., 18:30-22:00 Uhr
29,40 €, vhs, Raum 017

10706
Genogramm-Arbeit - Familie anders betrachten

Marcus Engler,

„Wir alle wollen wissen, wer wir sind und woher wir kommen. Ganz gleich, was wir im Leben erreichen, ohne diese Klarheit bleibt eine Leere in uns, ein Gefühl der Wurzellosigkeit.“ (Alex Haley)

Genogramme werden vielseitig genutzt und haben auch in der Medizin, der Psychologie, der Bildung und der Sozialpädagogik ihren Platz gefunden.

Die Arbeit mit dem Genogramm ist eine klassische und effektive Methode in der Beratung von Familien, Paaren und Einzelpersonen. Dieser Kurs wird Sie in die Genogrammarbeit einführen.

Ein Genogramm ermöglicht einen besonderen Blick auf die eigene Familie, Herkunftsfamilie und mögliche soziokulturelle Hintergründe. Familienbeziehungen können visualisiert, wiederkehrende Verhaltensmuster sichtbar und die eigene Position im Familiensystem bewusster wahrgenommen werden. Bei Bedarf können spezielle Details, zum Beispiel Ressourcen, berücksichtigt, herausgearbeitet und dargestellt werden. Nicht sichtbare Zusammenhänge können Gestalt annehmen (Klarheit bringen). Neue Perspektiven und Impulse können entstehen.

Di, 17.11., 19:30-21:45 Uhr
13,20 €, vhs, Raum 015

10707
Neues vom Scherbenhaufen
Gut leben nach Trennung und Scheidung

Heike Sauer

Nach Trennung und Scheidung ein neues Leben zu beginnen, ist gar nicht so einfach: Vieles bindet noch an Vergangenes; immer wieder brechen Verletzungen auf; die Frage nach eigenen Fehlern lähmt; und immer wieder gibt es die Angst, auch in Zukunft ähnliche Fehler zu machen. Das Seminar bietet Übungen zur Reflexion, Meditationen und Rituale zum Lösen von Verletzungen, Austausch mit anderen unter fachkundiger Anleitung. Dadurch soll Vergangenes so ins eigene Leben eingeordnet werden, dass es nicht hindert, sondern im Idealfall das eigene Leben sogar vertiefen kann.

Fr, 22.01., 18:30-21:30 Uhr
Sa, 23.01., 9:30-17:00 Uhr
63,40 €, vhs, Raum 017

10708
Vom Problem zur Lösung- Lösungen konstruieren, statt Probleme analysieren

Heike Sauer

In diesem Seminar lernen Sie bewährte Methoden aus der systemischen Beratung kennen. Ihr Fokus liegt auf der systematischen Identifikation von Ressourcen. Durch gezieltes Fragen und unkonventionelle Methoden werden Lösungen entwickelt und individuell abgestimmt. Damit bekommen Sie gleichzeitig einen Mini-Notfallkoffer für schwierige Lebenssituationen.

Sa, 30.01., 9:30-17:00 Uhr
54,00 €, vhs, Raum 017

Psychologiekurse an der vhs

- informieren über psychotherapeutische Verfahren und geben Anregungen, mit psychologischen Fragestellungen besser umzugehen.
- Psychotherapeutische Unterstützung erhalten Sie an den dafür vorgesehenen Stellen
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung

10709
Ballast abwerfen - Einfach besser leben

Heike Sauer

Als Ballast erfahren wir sowohl materielle Dinge, als auch belastende und einengende Überzeugungen. „Reich ist nicht, wer viel hat, sondern wer wenig braucht“, meint der Ökonom Nico Paech. Wie erlangen wir mehr Leichtigkeit in unserem Leben, mehr Genuss durch weniger Dinge, aber mehr Erlebnisse? Wie können wir ressourcenschonend mit uns selbst und der Natur leben? Was ist wesentlich, wie lebe ich ein mir wesensgemäßes Leben? „Sei Du selbst die Veränderung, die du dir für diese Gesellschaft wünscht.“ (Mahatma Gandhi). Wir entwickeln gemeinsam erste Schritte hin zur Kunst der Reduktion. Lustvoll, ohne moralischen Zeigefinger und jede(r) auf seine Weise. Denn häufig ist weniger mehr.

Fr, 11.12., 18:30-21:30 Uhr und
Sa, 12.12., 9:30-17:00 Uhr
63,40 €, vhs, Raum 017

10710
EFT - Klopfakupressur und faster EFT bei Stress, Ängsten und Phobien

Vera Tappe

EFT - Emotional Freedom Technique - kann eine hilfreiche Methode zur Selbstanwendung bis hin zur Behandlung von Traumata sein.

Es ist eine Art Klopfakupressur, bei der man sich auf sein Problem gefühlsmäßig einstimmt und währenddessen 10 -14 Akupunktur - bzw. Meridianpunkte hauptsächlich im Gesicht und an den Händen selbst mit dem Finger leicht beklopft. Zusätzlich werden durch bestimmte Körper- und Augenbewegungen die rechte und die linke Gehirnhälfte verbunden und aktiviert.

EFT wird in der Praxis erfolgreich bei Stresssymptomen aller Art angewandt. EFT hilft belastende Emotionen und körperlichen Symptome zu lindern. Auch bei Phobien und Panikattacken wird diese Methode sehr hilfreich eingesetzt. Innere hinderliche Überzeugungen können verändert werden und neue positive Ausrichtungen werden mit Hilfe der Klopfakupressur mental und körperlich verankert.

Die Grundmethode wird im Kurs vorgestellt und Sie sind danach in der Lage, EFT für sich selbst anzuwenden - in allen Situationen, in denen Sie unter Stress, Angst und Anspannung leiden. Damit kann EFT zu einem wirksamen Selbsthilfeinstrument, werden, welches Sie jederzeit für sich einsetzen können.

Do, 08.10., 18:30-21:30 Uhr
25,20 €, vhs, Raum 015

retour
Gebrauchtwarenbörse
Service rund ums Haus

BruderhausDiakonie

Gebrauchtwarenbörse retour
Lilli-Zapf-Straße 3
72072 Tübingen
Telefon 07071/367983
Email: retour@bruderhausdiakonie.de

Öffnungszeiten:
Dienstag – Freitag 13–18 Uhr
Samstag 10–13 Uhr

Baden-Württemberg
ESF Chancen fördern

10711
EFT - Klopfakupressur bei Schmerzen

Vera Tappe

Schmerzen in jeder Art machen etwas mit uns. Sie tun weh, sind schwer auszuhalten, gehen oft mit sorgenvollen Gedanken einher.

Das alles und auch der Schmerz selbst bringen unser Körpersystem in Alarmbereitschaft bzw. in Stress. Dies verschärft den Schmerz oft noch, da wir uns anspannen und eher pessimistisch in die Zukunft schauen.

Mit der Klopfakupressur EFT haben Sie die Möglichkeit sich selbst zu unterstützen und Linderung zu verschaffen. EFT hilft Ihnen diesen Gedanken- und Teufelskreis zu durchbrechen und aus der Stressspiraleherauszukommen. Dies allein kann Schmerz reduzieren.

EFT ist eine einfach zu handhabende und gleichzeitig äußerst effektive Methode.

EFT ist eine Art Klopfakupressur bei der 10 - 14 Akupunktur - bzw. Meridianpunkte mit dem Finger leicht beklopft werden, während man sich auf sein Thema/Problem konzentriert.

Der große Vorteil zu vielen anderen Methoden ist, dass Sie sich mit EFT in Ihrem realen Alltag selbst unterstützen können, in akuten Situation Hilfsinstrumente zur Hand haben um sich selbst zu behandeln - denn Ihre Finger haben Sie immer dabei.

Mi, 13.01., 18:30-21:30 Uhr
25,20 €, vhs, Raum 015

Aktuelle Kurse

finden Sie immer auf unserer Homepage unter:

www.vhs-tuebingen.de

Inhalt Anmeldung
Schwerpunkt
Grundbildung
Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Beruf
Außenstellen
Info

FÜR FRAUEN

10712
Wow, das bin ich!
Für Frauen von 16-99

Eva Schlienbecker

Es gibt mehr als sieben Milliarden Menschen. Aber DICH gibt‘s nur einmal!

Wer bin ich? Was macht gerade mich unverwechselbar und einzigartig?

Nur das, was in uns angelegt ist, kann gelebt werden. Und genau das ist entscheidend: Es ist der Stoff zum authentisch sein!

Authentische Menschen sind ganz sie selbst, echt und unverfälscht. Sie wissen ganz genau wer sie sind, und was sie nicht sind, was zu ihnen gehört und was nicht. Sie leben sich selbst. Dies führt zur vollen Freisetzung der eigenen, inneren Kraft, zu nachhaltiger Zufriedenheit, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein - und einer Persönlichkeit mit Ausstrahlung.

In diesem Seminar entdecken wir mit Hilfe einer inspirierenden Power-Point-Show der unterschiedlichsten Prototypen (Menschen, Tiere, Archetypen) eigene Persönlichkeitsanteile. Im Anschluss werden konkrete Möglichkeiten gefunden, wie man diese leben kann (wie, wo, wann, mit wem).

Außerdem erstellt jede(r) Teilnehmer(in) eine individuelle „Personality-Map“ im DIN A 3-Format, ein anschauliches Abbild unserer Innenwelt. Sie inspiriert uns, stärkt uns und hat darüber hinaus eine stark selbstverwirklichende Wirkung.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Sa, 14.11., 10:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
45,50 €, vhs, Raum 017

10713
Abschied und Neubeginn - für Frauen
Zwei Kursabende für Frauen

Angela Fürtsch

In vielen Situationen unseres Lebens ist unsere Fähigkeit zu Abschied und Neubeginn gefragt.

Es ist mitunter eine große Herausforderung, dem Schmerz des Abschiedes bewusst zu begegnen und Kraft und Mut für einen Neuanfang zu finden.

In diesem Kurs werden wir Ressourcen entwickeln und entdecken, die es uns leichter machen, Menschen, Lebensphasen, Orte, etc. loszulassen.

Und wir werden individuelle Kraftquellen auf tun, die uns helfen, passende Schritte in einen hoffnungsvollen Neubeginn zu tun.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibblock und Stift, persönlicher Kalender.

donnerstags 18:00-20:00 Uhr
ab Do, 14.01. 3 Termin(e)
40,00 €, vhs, Raum 017

10715
Resilienz: Innere Stärke finden - Ein Kurs für Frauen

Angela Fürtsch

Resilienz ist die innere Stärke oder auch Widerstandskraft, mit der schwierige Lebenssituationen gemeistert werden können. Diese mentale und emotionale Kernfähigkeit stärkt die Persönlichkeit und aktiviert die Veränderungsbereitschaft.

Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen, auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und daran zu wachsen.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die innere Stärke entwickeln möchten, sowohl für die individuelle Stressprävention als auch für die Persönlichkeitsentwicklung.

Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen, die unter einer akuten psychischen Erkrankung leiden; er ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.

Bitte mitbringen: Persönlicher Taschenkalender, Schreibblock und Stift.

donnerstags 18:00-20:00 Uhr
ab Do, 12.11. 3 Termin (e)
40,00 €, vhs, Raum 015

LÄNDERKUNDE

11021
Afrika-Treff an der vhs

Im Afrikatreff wollen wir mehr Begegnung und Austausch mit dem Kontinent Afrika und seinen Kulturen ermöglichen. Bei unseren Treffen berichten Einzelne über ihre Erfahrungen mit Afrika. Länderinformationen, Politik, Filme und entwicklungsbezogene Projekte sind uns wichtig.

Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Di, 6.10., 01.12., 02.02., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 119

Im Saal der vhs
gibt es eine
induktive Höranlage

BERGWELTEN

Die Veranstaltungsreihe wird von der Sektion Tübingen des Deutschen Alpenvereins (DAV) in Kooperation mit der vhs Tübingen veranstaltet.

DAV Deutscher Alpenverein Sektion Tübingen

Auf Tuchfühlung mit Chinggis Khans Erben
Live-Multivisions-Vortrag

Frank Riedinger

Frank Riedinger lebt bei seinen ausgedehnten Aufenthalten in der Mongolei in engem Kontakt mit der Bevölkerung. So bekommt er Einblicke in den Alltag der Mongolen – von der Murmeltierjagd über Landwirtschaft bis hin zu Schamanismus und der traditionellen mongolischen Medizin. Seine Fotografien und Berichte ermöglichen es auf eindrucksvolle Weise, diese uralte und traditionsreiche Kultur verstehen zu lernen

Frank Riedinger ist Fotograf und Mongolei-Experte. Seine Fotos wurden bereits mehrfach ausgezeichnet. Der von ihm mitbegründete Verein Mongolia Help e.V. kümmert sich um Straßenkinder in Ulaanbaatar, der kältesten Hauptstadt der Welt.

Do, 29.10, 20:15-21:45 Uhr
Abendkasse: 7,00 € / erm. 5,00 €
vhs, Saal

Grindelwald – Zermatt, vom Eiger zum Matterhorn
Vortrag mit zwei Leica-Projektoren

Klaus L. Jung,

Schöne Höhenwege verbinden Grindelwald in den Berner mit Zermatt in den Walliser Alpen.

Wir sind unterwegs vom Eiger zum Matterhorn – von berühmten Gipfeln wie Mönch, Jungfrau und Wetterhorn zu den stattlichen Viertausendern um Saas Fee und Zermatt: Die Eiger-Nordwand mit ihrer dramatischen Besteigungsgeschichte hier – das Matterhorn mit der Tragödie bei der Erstbesteigung dort.

Auf den schönen Bergpfaden berühmter Routen wie “Bärentrek” und “Hintere Gasse” entlang abweisender Nordwände der großen Gipfel von Grindelwald nach Kandersteg und weiter über den Gemmipass gelangen wir mit vielfältigen Eindrücken beschenkt schließlich ins Rhonetal. Vom Simplonpass aus kommen wir dann auf schönsten Höhenwegen der Walliser Alpen zur berühmten Hörnlihütte zu Füßen des Matterhorns.

Klaus L. Jung ist Hochtourenführer des DAV und Expeditionsfotograf.

Do, 28.01, 20:15-21:45 Uhr
Abendkasse: 7,00 € / erm. 5,00 €
vhs, Saal

DIE REGION ENTDECKEN

11115
Auf den Spuren der Kelten am Heidengraben
Ein archäologischer Bahn-Wanderausflug

Nicola Poppe

Der Heidengraben ist mit einer Gesamtfläche von 1.662 Hektar nicht nur das größte keltische Oppidum in Deutschland, sondern auch eines der größten in Europa. Im Süden des Heidengrabens lag die sog. „Elsachstadt“, der Kern des Oppidums, mit einer Fläche von 153 Hektar. Die Funde erlauben eine Datierung der Anlage auf ca. 100 v. Chr. und geben Aufschluss über die weitreichenden Handelsbeziehungen bis ins Mittelmeergebiet. Aus der Zeit zwischen 800 und 600 v. Chr. stammen 30 Grabhügel am Burrenhof mit zahlreichen und teilweise prächtigen Grabbeigaben.

Die Wanderung führt uns vom Unterlenninger Bahnhof aus auf die Albhochfläche, auf einem Wanderweg mit Schautafeln zur Geschichte der keltischen Besiedlung rund um den Heidengraben, ins Keltenmuseum nach Grabenstetten und von dort wieder hinunter zum Bahnhof Oberlenningen.

Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzunterlage und Proviant mitbringen. Wanderstrecke mit Steigungen ca. 15 km.

Fahrt mit Bahn-Gruppenticket: Tübingen ab 10.13 Uhr, Rückkunft 20.30 Uhr! Anteil am Gruppen-Ticket (ca. 8,00 €) ist vor Ort direkt zu bezahlen.

So, 27.09., 10:00-20:30 Uhr
30,00 €, Treffpunkt: Tübingen Hauptbahnhof Eingangshalle 10:00 Uhr.

HAUS UND GARTEN

11403
Das Kräuter-ABC

Hanne Kehrer

Auch auf bescheidenem Raum im kleinsten Garten, auf dem Fensterbrett oder dem Balkon lassen sich Kräuter ziehen. Sie erfahren alles über das Anlegen eines Kräuterbeetes, Samen, das Anpflanzen bis zur Ernte, verschiedene Methoden des Haltbarmachens und der Verarbeitung und Verwendung in der Küche; außerdem erhalten Sie Rezepte für Kräutersoßen und Gewürzmischungen etc. und Informationen über Inhaltsstoffe und Gesundheitswert der Kräuter. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Donnerstag, 28.01.16, 20:00-22:00 Uhr
8,50 €, vhs, Raum 112

11405
Vorsicht Schimmelpilze!
Gefährliche Mitbewohner

Jürgen Teuchert

Auch verstecktes, nicht sichtbares Schimmelpilzwachstum führt immer öfter zu gesundheitlichen Beschwerden wie Atemwegserkrankungen, Hautausschlägen, rheumaähnlichen Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrations- oder Schlafstörungen u.a. Besonders in der kalten Jahreszeit wird das Problem offensichtlich. Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, um die Ursachen zu erkennen und sinnvoll gegenzusteuern! Nach unzulänglichen Sanierungsmaßnahmen und sogar schon im Neubau werden Pilze immer häufiger zu einem Innenraumproblem. Bei der Schimmelpilz-Sanierung sind wichtige Punkte zu beachten, damit nicht mehr Schaden als Nutzen entsteht. Gerne werden Ihre Fragen besprochen.

Mo, 23.11., 19:30-21:45 Uhr
9,00 €, vhs, Raum 112

11117
Sportbootführerschein See - Theorie

Tom Hasse

Bereiten Sie sich mit diesem Seminar auf die Theorieprüfung für den Sportbootführerschein See vor. Nach erfolgreich bestandener theoretischer und praktischer Prüfung können Sie Sportboote, egal ob unter Motor oder mit Segel, auf allen Meeren dieser Welt bewegen. Sie lernen die Lichterführung, Navigation, Verkehrsregeln und vieles mehr kennen. Ideale Prüfungsvorbereitung mit hohem Prüfungserfolg!

Die Prüfungstermine werden in Absprache mit dem SDV festgelegt und mit Ihnen individuell vereinbart.

Do, 01.10., 18:30-21:30 Uhr
Do, 08.10., 18:30-21:30 Uhr
Do, 15.10., 18:30-21:30 Uhr
96,00 €, vhs, Raum 218

11404
Hundeführerschein - Grundwissen
Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden

Dr. Maren Schindler

Ziel des Theorie-Kurses ist es, dass Hundehalter/innen lernen, mit ihrem Hund Gefahrensituationen im Alltag zu erkennen und zu vermeiden. Vermittelt werden Wissen über das normale Hundeverhalten, über Situationen, in denen ein Hund gefährlich werden kann, über typische Missverständnisse zwischen Mensch und Hund - und nicht zuletzt Wissen darüber, wie man seinen Hund richtig erzieht.

Der Kurs ist auch für zukünftige Hundehalter/innen geeignet.

Der Hundeführerschein ist ein Gemeinschaftsprojekt der Bayerischen Tierärztekammer mit dem Institut für Tierschutz, Verhaltenskunde und Tierhygiene der Ludwig-Maximilians-Universität München. Das erworbene Wissen wird am Ende des Kurses in einem einfachen Test abgefragt, nach dem jeder Teilnehmer ein Zertifikat der Bayerischen Landestierärztekammer erhält.

Mehr Informationen unter:
http://www.bltk.info/info-hundehalter.html

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 07.10., 6 Termin(e), 38,40 €
vhs, Raum 117

swr1.de
Mit SWR1 live dabei
Die ARD-Themenwoche Heimat
4.–10.10.2015
SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
SWR1 - der erfolgreiche Sender für Ihre Werbung. Weitere Informationen unter Telefon 0711-929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

Aktuelle Kurse
finden Sie immer auf unserer Homepage unter:
www.vhs-tuebingen.de

Tübingen erleben
Arndt Spieth
Kreuz und quer durch Tübingen

Die schönsten Stadtwanderungen. Die besten Adressen
15 Stadtwanderungen durch die facettenreiche Unistadt.
256 Seiten, 296 Farbfotos und Karten, € 14,90.
ISBN 978-3-8425-1392-1
Silberburg-Verlag
www.silberburg.de

Im Rahmen der Akademie für Erinnerungskultur

Jugendguides auf den Spuren von NS-Verbrechen vor Ort

Jugendguides sind Jugendliche und junge Erwachsene, die Gruppen zum Thema „NS-Verbrechen vor Ort“ anleiten. Jugendguides positionieren sich zu Aspekten der NS-Geschichte vor der eigenen Haustüre und fragen nach deren Relevanz für die Gegenwart. Seit 2012 qualifizierten der Landkreis Tübingen und seine Partner etwa 80 Jugendguides(TU) in Seminaren und Workshops von ingesamt etwa 40 Stunden Dauer. Dabei ging es weniger um Wissenserwerb als um die Formulierung und Vermittlung persönlicher Positionen zur Bedeutung der NS-Verbrechen vor Ort für die Gegenwart. Nähere Infos: www.jugendguides.de

Termine und Inhalte für Gruppen nach Absprache, Buchung über die vhs Tübingen (07071 / 560329) oder jugendguides@kreis-tuebingen.de. Die Stadtgänge und Exkursionen dauern etwa 1,5 bis 2 Stunden.

Stadtgang Tübingen

Spuren von NS-Verbrechen in Tübingen und Umgebung sind auf den ersten Blick kaum zu sehen. Dennoch hatten die Nazis vor allem in der Universität, aber auch in der Stadt Tübingen eine ihrer Hochburgen. Deshalb liegen die Schwerpunkte der Stadtführungen auf den Themen „Eliteuni der NS-Zeit“ und „Schicksale Tübinger Juden“. Stationen sind beispielsweise der Synagogenplatz, die ehemaligen Gestapo-Büros in der Münzgasse, von wo aus Beamte vor 70 Jahren die Deportation von Juden organisierten, oder das Schloss Hohentübingen, in dem die Universität ein Rassenbiologisches Institut betrieb.

Auf den Spuren des Mössinger Generalstreiks

Am Tag der Ernennung Adolf Hitlers zum deutschen Reichskanzler (30. Januar 1933) und am Folgetag demonstrierten viele Arbeiter aus Mössinger Fabriken gegen die „Machtergreifung“. Ihr „Mössinger Generalstreik“ gilt als der deutschlandweit einzige Versuch, die Übergabe der Staatsmacht an Adolf Hitler frühzeitig durch einen Generalstreik zu vereiteln. Jugendguides folgen den Etappen des damaligen Demonstrationszugs.

Geocache zum „Projekt Wüste“ um Dusslingen

Zur Gewinnung von Rohöl aus Schiefergestein ließ das Deutsche Reich 1944 und 1945 zehn „Werke“ am Fuß der Schwäbischen Alb errichten. Für die Arbeiten unter dem Tarnnamen „Projekt Wüste“ richtete die SS am Fuß der Schwäbischen Alb Außenlager ihres KZ Natzweiler-Struthof ein. Jugendguides erkunden bei einer Geocache-Exkursion eines der ehemaligen „Wüste“-Werke bei Dußlingen. Startpunkt: Parkplatz des Karl-von-Frisch-Gymnasiums. Geocachegeräte (Klassensatz) können mit gebucht werden (+15.- €). Der Cache ist auch individuell über geocaching.com aufzufinden.

Exkursion Gedenkstätte Grafeneck

Die 1990 eröffnete Gedenkstätte erinnert an die 10.654 Menschen mit geistiger, psychischer oder anderer Erkrankung, die in Grafeneck im Jahr 1940 ermordet wurden. Die Gedenkstätte bietet selbst ein ausführliches pädagogisches Programm an. Jugendguides aus Tübingen begleiten hiesige Jugendgruppen auf Wunsch in die Gedenkstätte.

Jugendguides können außerdem gebucht werden über die im Internet recherchierbaren Gedenkstätten Bisingen, Eckerwald und Hailfingen-Tailfingen

Vorankündigung:

Musikakademie Tübingen
Musikalische Angebote für Menschen ab 55+

Ein Kooperationsangebot der Musikschule Tübingen und der Volkshochschule Tübingen e.V.

Dozenten: Dr. Achim Stricker, Beate Fischer-Haas, Christian Schlegel

Musik fördert unser Gehirn, unsere Beweglichkeit und Sozialkompetenz. Aktives Musizieren kann dazu beitragen, Wahrnehmung und motorische Fertigkeiten zu stärken und positive Emotionen zu erzeugen. Auf diese Weise können neuronale Abbauvorgänge verlangsamt und sogar wieder rückgängig gemacht werden.

Vor allem aber macht es Spaß!

Die Musikakademie Tübingen bietet:

- aktiv zur Musik zu finden (gemeinsames Singen, Akkordeon, Rhythmusinstrumente)
- Musiktheoretische Grundlagen (Notenlesen)
- Musikgeschichte
- Konzertbesuche
- Exkursionen

14 Termine, voraussichtlich dienstags von 9:00 -12:00 Uhr in der Musikschule Tübingen.

Geplanter Beginn: Oktober 2015 – Februar 2016

Nähere Informationen ab 15.08.2015 unter www.vhs-tuebingen.de

und auf dem gemeinsamen Flyer ab Anfang September.

vhs Volkshochschule Tübingen e.V. — Tübinger Musikschule

Kontakt:

Inken Bachmann, Telefon: 07071 5603-34

E-Mail: kreativ@vhs-tuebingen.de

Das Interkulturelle vhs-Spielmobil

Das Interkulturelle vhs-Spielmobil ist ein großes, buntes Auto, vollgepackt mit einzigartigen, handgemachten Holzspielen, welche in den unterschiedlichsten Kulturen auf der Welt wiederzufinden sind.

Unter dem Motto „vhs-unterwegs!“ besucht es Menschen vor Ort und baut dabei eine freundliche Spielatmosphäre auf. Erwachsene und Kinder werden dazu eingeladen, gemeinsam zu spielen und unterschiedliche Kulturen kennenzulernen.

Gleichzeitig informiert es über Weiterbildungsangebote mit einem Schwerpunkt an Alphabetisierung und Integrationskursen.

Immer am letzten Donnerstag des Monats von 16.00-18.00 Uhr findet ein Spielenachmittag in der Cafeteria der vhs statt.
Termine: 24.09., 29.10., 26.11., 28.01., 25.02.

Unseren gesamten Spielplan finden Sie unter: **www.vhs-tuebingen.de/spielmobil**

vhs Volkshochschule Tübingen e.V. — Tübingen Universitätsstadt

Kontakt:

Projektleiterin: Francesca Berti

Telefon: 07071 5603-22
(Mo: 9.00-13.00 Uhr)

E-Mail: spielmobil@vhs-tuebingen.de

vhs - unterwegs

Kultur und Kreativität

Ihre Ansprechpartnerin:
Inken Bachmann, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Kunst und Demokratie – Es ist die Stärke der Kunst, der Gesellschaft den Spiegel vorzuhalten, neue Denkmodelle und Erfahrbares zu schaffen, was zu einer anderen Wahrnehmung der gesellschaftlichen demokratischen Prozesse und Strukturen führen kann.
Die Kunst bezieht Stellung, experimentiert, ermöglicht neues Denken und schafft Veränderung und damit Raum für die Idee, die Kunst zum Forum für einen demokratischen Prozess und für Neuerungen selbst werden zu lassen.*

LITERATUR

SCHREIBWERKSTATT

20103
Schreibprojekt für Migrantinnen und Migranten
Der Geschmack meiner Heimat

Eva Christina Zeller

Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehöre ich? Menschen mit Migrationsgeschichte sind in dieser Schreibwerkstatt eingeladen, ihr eigenes Leben zwischen verschiedenen Kulturen, Sprachen und Welten in Worte zu fassen. Egal, woher sie kommen; egal, wie lange sie schon hier leben. Angeleitet wird dieses Projekt von der Tübinger Autorin Eva Christina Zeller, initiiert von Annagreta König (Praxis für Interkulturelle Psychologische Beratung). Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind willkommen.

samstags 10:00-13:00 Uhr, 5 Termine: 29.09., 17.10., 14.11., 05.12., 16.01.,
30,00 €, vhs, Raum 117

STORY-CAMP

Die Reise vom Entwurf in die innere Geschichte

Wochenendseminar für Schreibende

Bernd Storz, Andreas Kirchgäßner

Im STORY-CAMP entwickeln wir Ihre Geschichte weiter: Stoffe für Erzählungen, Romane, Drehbücher, Theaterstücke…

Das Story-Camp wird unterstützt von den Volkshochschulen Stuttgart und Tübingen.

02. bis 04.10.2015
Studienhaus Wiesneck
Wiesneckerstraße 6
79256 Buchenbach

Informationen und Anmeldung:

www.story-camp.de

anmeldung@story-camp.de

20108
Kreatives Schreiben für Anfänger und Fortgeschrittene

Bernd Storz

Sie haben eine erste Idee für eine Geschichte und wollen wissen, wie man weiter vorgeht? Originelle Figuren entwickeln, Aufbau und Struktur von Prosaerzählungen, Kreativmethoden: Das sind Kernpunkte dieser teilnehmerorientierten Schreibwerkstatt mit Übungen und Kurzvorträgen.

Bernd Storz ist Schriftsteller und Gastdozent für Kreatives Schreiben und Drehbuch u.a. an den Universitäten Tübingen, Stuttgart und Freiburg.

Fr, 20.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.11., 10:00-17:00 Uhr
73,30 €, vhs, Raum 115

20109
Von der Idee zur Geschichte

Bernd Storz

Wie entwickle ich eine Erzählstrategie, die einen Spannungsbogen bis zum Ende schafft? Der Kurs bietet Handwerkszeug zur Struktur von Geschichten, das mit Schreibübungen praktisch erprobt wird und sich sowohl auf Kurzgeschichten und Romane als auch auf szenische Stoffe anwenden lässt.

Fr, 16.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 17.10., 10:00-17:00 Uhr
73,30 €, vhs, Raum 115

20112
Faszinierende Figuren entwickeln

Hiltrud Baier

Ohne Figuren gibt es keinen erzählenden Text. Sie sind das Grundgerüst für jeden guten Roman. In diesem Seminar steht die Arbeit an der Entwicklung von interessanten Figuren im Mittelpunkt. In vielen Übungen lernen Sie, wie sie realistische Figuren schaffen, die Ihre Leser überzeugen.

Mi, 21.10., 17:30-22:00 Uhr
27,00 €, vhs, Raum 117

20113
Autobiografisches und reflektierendes Schreiben

Tanja Seubold

Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte, und jede Lebensgeschichte ist es wert, festgehalten zu werden. Erfahrungen, Gedanken und Sichtweisen des Einzelnen geben den Zeitgeist einer ganzen Generation wieder und sind ein Geschenk für Kinder und Enkel. Schreibend halten wir inne, verstehen Entscheidungen und kommen uns selbst (wieder) näher. In dieser Einführung rüsten wir Sie mit den Werkzeugen aus, die Sie brauchen, um mit dem Abenteuer Autobiografie zu starten.

Der Kurs richtet sich an Personen aller Altersstufen, die ihre Lebensgeschichte festhalten und verstehen möchten, die an einem privaten oder beruflichen Wendepunkt sich neu ausrichten wollen, die sich mit den Fragen „Wer bin ich?“ und „Was will ich?“ beschäftigen.

Bitte bringen Sie Stift und Papier mit.

Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Sa, 16.01., 10:00-15:00 Uhr
So, 17.01., 10:00-13:00 Uhr
42,00 €, vhs, Raum 117

20114
Lyrik am Abend
Schreibwerkstatt

Eva Christina Zeller

Für alle Freundinnen und Freunde der Poesie: Mit der Lyrikerin Eva Christina Zeller eigene Gedichte schreiben, vortragen und besprechen. Zeitgenössische Lyrik lesen und sich mit Hilfe von Schreibspielen in der Kunst der Verdichtung üben.

donnerstags 18:00-21:00 Uhr,
5 Termine: 24.09., 15.10., 12.11., 03.12., 14.01.
90,00 €, vhs, Raum 117

* Text angelehnt an Bodo Rau, März 2015 zur Ausstellung Kunst und Demokratie, Kunsthalle Bahnitz

20115
Prosatag mit der Autorin Eva Christina Zeller
Schreibwerkstatt Kleingruppe

Eva Christina Zeller

Wenn Sie als Autor oder Autorin Prosa schreiben und fachmännischen Rat und ein kollegiales Echo suchen, dann sind Sie bei diesem Prosatag richtig.

Wir werden gemeinsam Ihre Texte lesen und diskutieren und durch Schreibübungen unsere sprachlichen Mittel erweitern.

Es wird um die Lust an der Lüge und um das Spiel mit der Fiktion und Fakten gehen. Und natürlich darum, wie man Texte überarbeitet.

Bitte bringen Sie ihren Prosatext (max. sieben Seiten) in achtfacher Kopie mit.

Sa, 24.10., 10:00-18:00 Uhr
53,40 €, vhs, Raum 117

LESEN

20134
Literatur am Vormittag Kleingruppe

Vera Zingsem

Ein literarisches Vormittagstreffen für alle, die die Lust am Lesen mit der Freude am Gespräch verbinden möchten und die neue Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Literatur gewinnen wollen. Wir werden „klassische“ und aktuelle Literatur besprechen, die wir zu Beginn des Kurses gemeinsam auswählen.

mittwochs 10:30-12:00 Uhr
ab Mi, 07.10. 12 Termin(e)
100,80 €, vhs, Raum 117

20136
Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur kennen lernen. Der Austausch persönlicher Leseeindrücke macht Spaß und führt zum tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 14. Oktober besprechen wir: Michael Kumpfmüller, „Die Herrlichkeit des Lebens“

mittwochs 18:15-19:45 Uhr,
6 Termine: 30.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 02.12.
38,40 €, vhs, Raum 117

Aktuelle Kurse

finden Sie immer auf unserer Homepage unter:

www.vhs-tuebingen.de

Literarisches Monatsgespräch

Literatur - modern, postmodern - steht im Mittelpunkt eines Gesprächs und lockeren Gedankenaustausches.

Im ersten Termin geht es um das Buch „Fliehkräfte“ von Stephan Thome

20138

Dr. Brigitte Bausinger

freitags 8:45-10:15 Uhr
6 Termine: 02.10.; 23.10.; 13.11.; 18.12.; 15.01.; 19.02.2016
38,40 €, vhs, Saal

20139

Dr. Brigitte Bausinger

freitags 10:15-11:45 Uhr,
6 Termine: 02.10.; 23.10.; 13.11.; 18.12.; 15.01.; 19.02.2016
38,40 €, vhs, Saal

20140
Lust auf Literatur

Ursula Schäfer

Literatur spiegelt die großen und kleinen Themen dieser Welt und ihrer Menschen, beschreibt Biographien und Erfahrungen und erzählt Geschichten aus verschiedenen Kulturkreisen und Zeiten. Wir lesen Werke der klassischen und modernen Literatur (national und international), werfen einen Blick auf den /die Autorin und seine Zeit und lassen die erzählte Welt lebendig werden. Im Gespräch miteinander eröffnen sich neue Zugänge und Perspektiven, entstehen neue Horizonte.

In diesem Semester liegt der Schwerpunkt auf dem Thema „Demokratie“. Dazu ein Zitat von Stendhal: „Die Demokratie führt notgedrungen dazu, dass in der Literatur mittelmäßige, einseitige und flache Köpfe die Vorherrschaft haben“ Ob dem so ist, wird Teil des Kursgeschehens sein.

Zur ersten Veranstaltung bitte lesen: José Saramago: „Die Stadt der Sehenden“

montags: 08:30-12:00 Uhr,
6 Termine; 21.9., 19.10., 16.11., 14.12., 18.01., 15.02.
38,40 €, vhs, Saal

THEATER

20204
Theaterpaket LTT

Stefan Schnabel, Kerstin Grübmeyer,

Einführung - Inszenierung - Nachgespräch

Wie entsteht ein Stück? Warum wurde gerade dieser Text für den Spielplan ausgewählt? Welcher Raum, welche Kostüme werden entwickelt? Was ist der Ansatz der Regie und wie gehen die Schauspieler/innen damit um? Die Dramaturgen der jeweiligen Produktion geben vor dem Theaterbesuch eine Einführung zum Stück, zum Autor/in und zur Konzeption der Inszenierung. Nach Ihrem Theaterbesuch können Sie sich über das Gesehene austauschen und mit den an der Produktion beteiligten Künstlern und Künstlerinnen diskutieren. So erleben Sie das Theater ganz nah und im persönlichen Kontakt mit den Machern. Das Theaterpaket beinhaltet drei Theaterstücke und dreimal die dazugehörigen Stückeinführungen.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Reutlingen, Rottenburg und Tübingen.

Anmeldungen nur direkt bei der vhs Tübingen: 07071/5603-29
Anmeldeschluss: 23.09.2015

Wie im Himmel
Schauspiel mit Musik von Kay Pollak

Do, 8.10. 20:00 Uhr Einführung
mit Dramaturg Stefan Schnabel
Fr, 16.10. 20:00 Uhr Vorstellungsbesuch
(im Anschluss Nachgespräch)

Nora
Schauspiel von Henrik Ibsen

Do, 10.12. 20:00 Uhr Einführung
mit Dramaturgin Kerstin Grübmeyer
Fr, 18.12. 20:00 Uhr Vorstellungsbesuch
(im Anschluss Nachgespräch)

Nach Korfu
Schauspiel von Nikolaus Hoppe (Uraufführung)

Do, 21.01. 20:00 Uhr Einführung
mit Dramaturgin Kerstin Grübmeyer
Fr, 29.01. 20:00 Uhr Vorstellungsbesuch
(im Anschluss Nachgespräch)

Theaterpaket: 27,20 € + 41,10 € Eintritte
Treffpunkt: Foyer oder Besprechungszimmer des LTT.

20203
Pantomime - Workshop für Einsteiger/innen

Uwe Bittes

In dem zweitägigen Pantomimekurs wollen wir uns der wortlosen Sprache annähern.

Neben einzelnen Pantomimetechniken, Illusionsgrundlagen nach Jean-Louis Barrault (Kinder des Olymp) und Marcel Marceau geht es auch um Körperhaltung und Ausdruck. Welche Rolle spielt die stumme Kunst in Film und Schauspiel und unserem Alltag? Der Schwerpunkt des Kurses liegt im szenischen, improvisativen Spiel und den Ausdrucksmöglichkeiten unseres Körpers. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Erwachsenen mit und ohne Vorkenntnisse.

Sa, 30.01., 10:00-16:00 Uhr
So, 31.01., 10:00-16:00 Uhr
72,00 €, vhs, Saal

20927
Die Kunst der Improvisation

Elke Pfeiffer

... ist kinderleicht. Wir lernen wieder, wie die Kinder, spielerisch mit Objekten, Räumen, Musik und Personen zu improvisieren - und das ganz ohne Sprache. Dies befähigt uns, auch den Alltag kreativer, freier und lustvoller zu gestalten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Fr, 27.11., 18:30-22:00 Uhr
Sa, 28.11., 11:00-16:00 Uhr
51,00 €
Tanzlokal Boccanegra, Provenceweg 22

KUNSTHISTORIK

20306
Die Kunst der Romanik

Roland Labacher

Die romanische Kunst ist der erste Stil der mittelalterlichen Kunst. Er umfasst etwa die Zeit von 1000 bis in die Mitte des 13. Jahrhunderts. Die Werke der Romanik sind kirchliche Kunst: Klöster, Kapitelle, die biblische Geschichten erzählen, bunt bemalte Wände und Gewölbe.

dienstags 19:15-20:45 Uhr
ab Di, 10.11. 6 Termin(e)
40,80 €, vhs, Raum 115

20307
Die Kunst der Gotik

Roland Labacher

„Gott ist Licht". Gotik: weite, erhabene, mit buntem Licht erfüllte Räume, geschmückt mit goldenen Reliquienkästen und großen Altargemälden. Von den Fassaden herab grüßen die Propheten und Apostel, erzählen Reliefs die Geheimnisse der Schöpfung.

dienstags 19:15-20:45 Uhr
ab Di, 19.01. 6 Termin(e)
40,80 €, vhs, Raum 115

20308
Was ist Barock?
Kunst, Literatur und Musik im Vergleich

Dr. Achim Stricker

Was ist charakteristisch für den Barockstil? Welche Merkmale sind typisch für barocke Architektur? Welche gestalterischen Mittel finden sich sowohl hier als auch auf barocken Gemälden und in der Barockmusik? In dieser vergleichenden Kunst- und Kulturgeschichte wollen wir gemeinsam in ausgewählten Schlaglichtern exemplarische Werke beleuchten. Dabei ziehen wir Verbindungslinien zwischen den verschiedenen Künsten einer Epoche - Architektur, Malerei, Literatur und Musik.

Diese kompakte Stilkunde ist auf mehrere Semester angelegt. Die einzelnen Module können aber auch unabhängig voneinander besucht werden. Auf den Barock folgen Klassik, Romantik, Impressionismus, Jugendstil und Expressionismus.

Vorkenntnisse sind wie immer hilfreich, aber nicht notwendig.

Do, 14.01., 16:00-18:00 Uhr
Do, 21.01., 16:00-18:00 Uhr
Do, 04.02., 16:00-18:00 Uhr
36,00 €, vhs, Raum 117

DARSTELLENDE KÜNSTE

ZEICHNEN/SKIZZIEREN

20504
Skizzieren - Grundkurs

Werner Steinmetz

Ein Kurs, der ganz darauf abzielt, die Möglichkeiten und Freude am schnellen Skizzieren zu vermitteln: nämlich die wesentlichen Charaktereigenschaften eines Gegenstandes oder einer Landschaft in schnellen malerischen Schritten festzuhalten. Das Bild erhält dadurch einen lebendigen und individuellen Ausdruck.

Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock mindestens 50 Blatt, Bleistifte 1B, 2B, 4B, 6B, Holzkohle, schwarze Tusche, Aquarell-Rundpinsel Größe 12, Wassergefäß.

Sa, 24.10., 10:00-17:00 Uhr
Mittagspause nach Vereinbarung.
28,00 €, vhs, Raum 109

20506
Zeichnen - Grundkurs

Sabine Drobik

In diesem Kurs sind Sie auch als Neuling auf dem Gebiet der künstlerischen Gestaltung gut aufgehoben! Das Zeichnen mit dem Bleistift kann jede/r erlernen und jede/r wird seine ganz eigene Ausdrucksweise finden. Schritt für Schritt wird in diesem Kurs geübt, was für eine schöne Zeichnung nötig ist: Die Handhabung des Stiftes, die Erfassung von Proportionen, das perspektivisch „richtige" Darstellen von Gegenständen und vor allem: Das genaue Hinsehen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (Spiralblock), Bleistifte H, HB, 2B, Spitzer, Radiergummi.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 30.09. 15 Termin(e)
126,00 €, vhs, Raum 108

20507
Zeichnen - Aufbaukurs

Sabine Drobik

Wir werden uns in diesem Kurs mit neuen spannenden Motiven befassen: Landschaft, Porträt, Tiere, Skizzieren usw. Auch wird die Entwicklung eines eigenen Stils angestrebt, sodass jeder Kursteilnehmer seine charakteristische „Handschrift" ausbilden kann. Im Vordergrund steht wie immer der Spaß am Zeichnen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (Spiralblock), Bleistifte HB, 2B, 4B, Spitzer, Radiergummi.

donnerstags 18:00-19:30 Uhr
ab Do, 08.10. 10 Termin(e)
84,00 €, vhs, Raum 108

20509
Porträtzeichnen

Werner Steinmetz

Im Vordergrund dieses Workshops steht das Erforschen des Gesamtaufbaus des Kopfes und seiner proportionalen Zusammenhänge. Die elementare Grundform des Kopfes wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und mit Bleistift und Kohle zeichnerisch umgesetzt. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder größer (50 Blätter), versch. Bleistifte (1B, 2B, 4B, 6B, 8B) und Zeichenkohle.

Sa, 05.12., 10:00-17:00 Uhr
Mittagspause nach Vereinbarung.
32,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20510
Perspektivisch zeichnen Kleingruppe

Werner Steinmetz

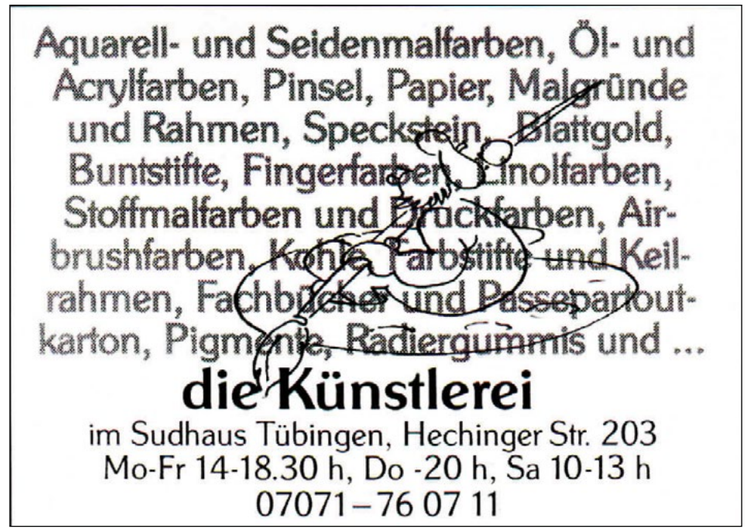
Perspektive - richtig angewendet - ist die Voraussetzung für die räumlich wirkende Wiedergabe von Landschaften, Gebäuden und Innenräumen. Sehen, Erkennen und in Skizze oder Bild bringen, ohne die leichte malerische Darstellung zu hemmen, das ist der Sinn dieses Kurses. Es werden die Grundbegriffe der Fluchtpunkt-Perspektive in leicht verständlicher und einprägsamer Form vermittelt. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock (50 Blätter), Bleistifte 2B, 4B, Lineal.

Sa, 21.11., 10:00-14:00 Uhr
21,30 €, vhs, Raum 108

Aktuelle Kurse

finden Sie immer auf unserer Homepage unter:

www.vhs-tuebingen.de


Aquarell- und Seidenmalfarben, Öl- und Acrylfarben, Pinsel, Papier, Malgründe und Rahmen, Speckstein, Blattgold, Buntstifte, Fingerfarben, Linolfarben, Stoffmalfarben und Druckfarben, Airbrushfarben, Kohle, Farbstifte und Keilrahmen, Fachbücher und Passepartoutkarton, Pigmente, Radiergummis und ...
die Künstlerei
im Sudhaus Tübingen, Hechinger Str. 203
Mo-Fr 14-18.30 h, Do -20 h, Sa 10-13 h
07071 – 76 07 11

20511
Experimentelles Zeichnen

Heike Renz

bedeutet „anders sehen lernen" und die Dinge auf seine eigene Art wiederzugeben.

Dieser Kurs beinhaltet Naturstudien bis hin zum Stillleben mit den verschiedenen Zeichenmaterialien. Experimente mit Schriftzeichen, Linien und Formen sowie Techniken wie Abklatsch oder Frottage sind ebenso vorgesehen wie die Entwicklung der eigenen zeichnerischen Komposition.

Wichtig ist der Spaß am kreativen Tun!

Bitte mitbringen : Bleistift: 2 H, HB, 2 B, Kohle, Tusche, Pinsel, Rohrfeder, Radierer, weiße Gouache Farbe, Öl- Pastellkreide (Wachsfarbe)in weiß, grau, schwarz und Zeichenpapier(ca. 150 g).

montags 11:00-13:00 Uhr
ab Mo, 19.10. 6 Termin(e)
Mittagspause nach Vereinbarung.
64,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20512
Ich kann nicht zeichnen - Zeichenworkshop
Kleingruppe

Martin Alber

Sie glauben, dass Sie kein Talent zum wirklichkeitsgetreuen Zeichnen haben und würden es doch gerne können? Sie haben immer wieder Versuche gemacht und schließlich den Stift frustriert zur Seite gelegt? In diesem Kurs bekommen Sie Mittel an die Hand, um die Dinge naturgetreu aufs Blatt zu bringen. Durch Übungen, die Spaß machen und den Einsatz von einfachen Hilfsmitteln erleben Sie nach kurzer Zeit zeichnerische Erfolgserlebnisse. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach Zeichnen lernen sein kann.

Bitte mitbringen: DIN A 4 Papier, Bleistift (2B, 4B), Graphitstift (3B oder 4B), Radiergummi.

Sa, 23.01., 9:30-17:00 Uhr
So, 24.01., 10:00-13:00 Uhr
Mittagspause nach Vereinbarung.
69,70 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

20535
Urban Sketching - Zeichnen und Skizzieren für alle

Carola Dewor

Seit einigen Jahren ist die Bewegung des „Urban Sketching" weltweit zu einer großen Fangemeinde heran gewachsen. Worum geht es dabei? Einfach darum, mit unkomplizierten Mitteln und ohne großen Aufwand die eigene Umgebung in Skizzen, Zeichnungen oder auch in Farbe festzuhalten und damit sich und andere zu erfreuen. Dabei steht nicht das künstlerische Können im Vordergrund, sondern es soll auch Ungeübten Mut gemacht werden, vor Ort zu zeichnen. Mit der Praxis werden auch die technischen Fertigkeiten weiter wachsen.

Wir treffen uns 5 Mal samstags, d.h. einmal monatlich, für drei Stunden, an verschiedenen Orten. Alles was benötigt wird, ist ein Skizzenblock oder -buch, sind Bleistifte, Füller, Filzer, Farbstifte u.ä., ganz nach Belieben. Auch ein Aquarell- oder Farbkasten ist willkommen. Um möglichst flexibel zu sein, sollte auch ein leichter mobiler Klapphocker nicht fehlen. Wer Lust hat, kann seine Werke anschließend im Urban Sketchers Blog im Internet veröffentlichen. Einfach mal reinschauen unter: www.urbansketchers.org

Treffpunkt erster Termin: Atelier Carola Dewor, Tübingen, Bei den Pferdeställen 16

samstags 10:00-13:00 Uhr
5 Termin(e): 10.10., 14.11., 05.12., 16.01., 20.02.,
40,00 €, Atelier Carola Dewor, Tübingen, Bei den Pferdeställen 16

20558
Figurzeichnen
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Prof. Eberhard A. Kraemer

Bildnisse des Menschen und die menschliche Figur sind das zentrale Motiv in der Kunst. Dieser rote Faden zieht sich über alle Epochen und durch fast alle Kulturen. Damit drückt sich das hohe Interesse des Menschen an seinen Mitmenschen aus, die er zur Darstellung und ins Bild bringt. Ziel des Kurses ist, unsere Zeitgenossen/innen zeichnen zu können, wie sie im Alltag sind: in Kleidung und in ihrer natürlichen Haltung. Dabei kommt es genauso auf Körperproportionen und individuelle Merkmale an wie bei der Aktdarstellung.

Über die Bildende Kunst hinaus ist die gestalterische Fähigkeit des Figurzeichnens in vielen Berufen Voraussetzung: z.B. im Bekleidungs-, und Textildesign, im Produkt-, Grafik-, und Kommunikationsdesign und in Architektur und Innenarchitektur. Außerdem macht das Skizzieren von Menschen einfach Freude. Beispiele aus verschiedenen Bereichen der Figurdarstellung begleiten die zeichnerische Praxis.

Bitte folgende Materialien mitbringen: Skizzenblock A3 und A2, weiche Bleistifte, wenn vorhanden: dicke Grafitstifte, Buntstifte, Aquarellfarben und Pinsel.

montags 17:30-19:45 Uhr
ab Mo, 19.10. 4 Termin(e)
60,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

40506
Chinesische Kalligraphie
Kleingruppe

Chun-Chi Hsieh Chang

In diesem Kalligraphiekurs lernen Sie die Methode der Handhabung des Pinsels und die grundlegenden Elemente der Han-Schrift. Sie lernen auch, Ihren eigenen Namen und einige einfache Sprichwörter und Redewendungen mit dem Pinsel zu schreiben. Zusammen werden wir zwei traditionelle chinesische Feste feiern: das Mond- und das Drachenbootfest. Wir schreiben einfache chinesische Grußworte. Freuen Sie sich auf einen interessanten Einblick in die chinesische Kultur. Chinesischvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

(ca. 7 € Materialkosten für Pinsel, Tusche, Papier etc. werden im Kurs erhoben)

Sa, 17.10., 9:30-12:00 Uhr
Sa, 24.10., 9:30-12:00 Uhr
27,60 €, vhs, Raum 201

Aktuelle Kurse

finden Sie immer auf unserer Homepage unter:

www.vhs-tuebingen.de

40507
Chinesische Kalligraphie für Fortgeschrittene
Kleingruppe

Chun-Chi Hsieh Chang

In diesem Kalligraphiekurs wiederholen Sie die grundlegenden Elemente der Han-Schrift und lernen vertieft die Piktogramme. Zusammen werden wir zwei traditionelle chinesische Feste feiern: das Mond- und das Drachenbootfest. Mit einigen Ausstellungsobjekten lernen Sie die Herkunft der Feste und schreiben Grußworte. Freuen Sie sich auf einen interessanten Einblick in die chinesische Kultur.

(ca. 7 € Materialkosten für Pinsel, Tusche, Papier etc. werden im Kurs erhoben)

Sa, 21.11., 9:30-12:00 Uhr
Sa, 28.11., 9:30-12:00 Uhr
27,60 €, vhs, Raum 201

MALEREI

20514
Farbe in der Malerei für Neugierige

Anna Jacobi

Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem Wesen, der Essenz der Malerei. Was ist Farbe? Als Material, als sichtbare Erscheinung? Welche Wirkungen lassen sich bei unterschiedlichen Farbkompositionen erfahren? Wir werden grundlegende Übungen und ungewohnte Arbeitstechniken erproben und diese visuellen Erfahrungen als Ausgangspunkt für die Entwicklung eigener Bilder nutzen.

Der Kurs ist für experimentierfreudige Anfänger wie handwerklich Geübte geeignet und soll neben den praktischen Verfahren auch Einblicke in die Malerei moderner und zeitgenössischer Künstler geben.

Mitzubringen sind Farben (z. B. Pastellkreiden, Buntstifte, Aquarellfarben, Gouache, Ölfarben oder Acrylfarben,...) und Papier (z. B. als Rolle, Block oder lose Papiere, für flüssige Farben etwas festeres - ab 160 g), sowie gegebenenfalls Wasserglas, Pinsel, Küchenkrepp.

donnerstags 15:30-17:30 Uhr
ab Do, 08.10. 8 Termin(e)
85,30 €, vhs, Atelier, Raum 306

20557
Licht und Schatten in der Malerei
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Prof. Eberhard A. Kraemer

In der realistischen Malerei ist die Darstellung von Licht und Schatten eine Herausforderung. Gelungene Bildwerke bestechen durch eine überzeugende Lichtführung und gekonnte Farbnuancen. Verschiedene Arten des Farbeinsatzes sind der Weg, um zum „Licht im Bild“ zu kommen. Dazu werden Übungen und eine gezielte Motivauswahl angeboten. Einen Anteil bei dieser Arbeit bilden Kenntnisse aus der Farblehre und die Betrachtung wichtiger malerischer Werke.

Im Zentrum steht die malerische Arbeit an Motiven mit Licht-Schatten-Wirkung. Zum Einsatz kommen sowohl Acryl-, als auch Aquarellfarben.

Materialkosten: Umlage nach Verbrauch. Bitte mitbringen: Papier, Skizzenmaterial, Acryl-, Dispersionsfarben, Aquarellfarben, Malwerkzeuge, Becher, Lappen

montags 15:00-17:15 Uhr
ab Mo, 19.10. 4 Termin(e),
54,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20559
Abstrakte Malerei

Martina Nehr-Kley

Haben Sie Lust, mal wieder zu malen? Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, die sich für abstrakte Kunst interessieren und neue Impulse benötigen. In kurzen theoretischen Einheiten werden Tipps zum Bildaufbau und zum Umgang mit Acrylfarben gegeben. So entsteht Lust auf mehr!

In den Materialkosten ist eine Grundausstattung enthalten. Bitte Malkleidung mitbringen.

So, 22.11., 10:00-13:00 Uhr
25,40 € Materialgebühr von ca. 4,00 € bitte im Kurs bezahlen.
vhs, Atelier, Raum 306

20568
Grundkurs Malen

Andrea Gauß

....endlich richtig sehen lernen in der Malerei. Wie erreiche ich Tiefenwirkung mit Farbe und Struktur und wie wird ein Gegenstand körperhaft? Wir machen einfache Übungen zum Farben mischen, zu Komplementärmischungen und über die Wirkung von gedämpften Farben. Sie lernen die Technik, warum und wie Dinge im Hintergrund kleiner werden und wie man einen Körper richtig plastisch darstellt.

Sowohl fürs abstrakte wie auch fürs gegenständliche Malen ist dieser Kurs die ideale Grundlage.

Sa, 28.11., 14:00-18:00 Uhr
So, 29.11., 14:00-18:00 Uhr
58,70 € + 9,00 € Materialgebühren für Farbe
vhs, Atelier, Raum 306

Weitere Malkurse

bei Andrea Gauss – siehe S. 29

Sind Sie Künstler/in?

im Bereich Fotografie oder Malerei? Möchten Sie Ihre Bilder an einem öffentlichen Ort präsentieren?

Kommen Sie zu uns!

Die vhs stellt auf drei Stockwerken publikumsstarke Ausstellungsflächen zur Verfügung.

Wenden Sie sich an:

Inken Bachmann

Fachbereich Kreativität und Kultur

Tel: 07071 5603-34

E-Mail: kreativ@vhs-tuebingen.de

20569
Stillleben - Malen für Alle

Ava Smitmans

Ob jung oder alt, Malerfahrung oder nicht, zusammen malen macht Spaß, und man kann auch noch etwas dabei lernen!

Stillleben sind ein spannendes Thema. Dinge aus der Natur oder aus dem häuslichen Alltag, scheinbar Belangloses oder auffällig Wunderschönes, in fast allen Gegenständen steckt etwas, das zu erkunden und festzuhalten sich lohnt. Wir können uns von der Kunstgeschichte inspirieren lassen oder eigene Ideen umsetzen, expressiv malen oder naturalistisch zeichnen, mit verschiedenen Techniken experimentieren und vieles mehr!

„Ich kann nicht malen!“ gibt’s nicht und auch kein Richtig oder Falsch, nur die Freude am künstlerischen Arbeiten.

Stillleben-Materialien und verschiedene Mal- und Zeichenutensilien werden gegen einen Unkostenbeitrag bereitgestellt, eigenes Material kann ebenfalls mitgebracht werden.

dienstags 18:30-20:30 Uhr
ab Di, 13.10. 5 Termin(e)
56,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20570
Von der klassischen Moderne lernen
Für Anfänger

Ava Smitmans

Die Meister/innen der klassischen Moderne revolutionierten die Malerei mit kräftigen Farben und expressiven Formen. Das eigene Bild wurde unabhängig vom realen Gegenstand. Farben und Formen existierten nun frei neben- und miteinander. Wir betrachten verschiedene Beispiele der Kunstgeschichte und lassen uns davon inspirieren. Es entstehen Stillleben sowie figürliche oder auch Landschaftsbilder nach mitgebrachten Fotos. Bitte mitbringen: Acryl- oder Wasserfarben, Pinsel verschiedener Stärken, Ölkreiden, Bleistifte, Radiergummi. Malpappen & Papier können bei mir erworben werden.

dienstags 18:30-20:30 Uhr
ab Di, 24.11. 5 Termin(e)
56,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20534
vhs-Akademie: Meisterklasse Malerei
Kleingruppe

Mark Krause

Wer bereits vielfältige Erfahrungen in den Bereichen Zeichnung und Malerei hat und eigene Bildideen umsetzt, hat ideale Voraussetzungen für diese Ateliergruppe. Beim gemeinsamen, künstlerischen Arbeiten mit Mark Krause und seiner individuellen Unterstützung können Sie zu einer ganz eigenen Intensität im Malprozess finden. Dabei steht der kreative, experimentelle Umgang mit verschiedenen bildnerischen Techniken im Vordergrund und weniger das Erlernen der einzelnen Zeichen- und Maltechniken, so dass wir zu einer größeren Freiheit im künstlerischen Ausdruck finden. Theoretische Aspekte der bildnerischen Gestaltung werden im Kursverlauf immer mit praktischen Übungen abwechseln. Die Wahl der Malmotive bleibt Ihnen freigestellt, ebenso wie die Malmaterialien, die Sie mitbringen.

Sa, 17.10., 9:00-16:00 Uhr
Sa, 05.12., 9:00-16:00 Uhr
Sa, 16.01., 9:00-16:00 Uhr
136,70 €, vhs, Atelier, Raum 306

20571
ARTelier - alles „Inklusive“

Peter Krullis

...meint: Entspannte Atmosphäre, Kontakte knüpfen mit anderen Kreativen, ein Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung.

Hier ist der Raum für alle, die Lust und Spaß am Malen, Zeichnen, Collagieren haben oder einfach experimentieren möchten. Künstlerisches Gestalten ohne Leistungsdruck.

Wenn Sie sich in einem freien Rahmen mit Malerei und ihren Gesetzmäßigkeiten beschäftigen möchten, Interesse haben, eigene Bildlösungen zu finden und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, dann bietet Ihnen das offene Atelier für Malerei der vhs Tübingen das geeignete Forum dazu.

Auf Wunsch erhalten Sie fachlich kompetente Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer individuellen Bildideen aber auch bei der Suche nach Motivwahl, dem Aufbau eines Bildes und geeigneten Zeichen- und Malmaterialien. Gerne können Sie auch angefangene Arbeiten mitbringen und sich vom Kursleiter beraten lassen.

Bitte zum ersten Termin mitbringen: Malkleidung, individuelle Malutensilien und Bilder/Bildideen, an denen Sie arbeiten möchten. Eine Grundausstattung an Farben kann zur Verfügung gestellt werden, dabei wird nach Verbrauch abgerechnet.

Menschen mit Behinderungen können spezielle Fördergelder in Anspruch nehmen.

dienstags 15:30-17:45 Uhr
ab Di, 29.09. 10 Termine
48,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

AKT

20513
Aktzeichnen und -malen
für Anfänger/Fortgeschrittene
Kleingruppe

Mark Krause

Proportions-, Gliederungs- und Volumenstudien sollen uns helfen, die menschliche Figur möglichst schnell zu erfassen, um in einem weiteren Schritt durch Techniken der perspektivischen Darstellung Lebensfreude und Dynamik in unsere Zeichnung zu bringen.

Mit Farbkontrasten, Farbwerten und Techniken der Pinselführung verleihen wir unserer Aktmalerei einen lebendigen Ausdruck. Besonders eignen sich dabei Acryl- , Öl- oder Aquarellfarben. Es werden auch Methoden einer Malerei-Rhythmik vorgeführt. Bitte mitbringen: Bleistifte bzw. Zeichenkohle, versch. Papiersorten, großformatiges Papier oder Leinwand und Materialien für Zeichnen oder Malen.

montags 18:00-21:00 Uhr
ab Mo, 23.11. 6 Termin(e),
132,00 € + 24,00 € Modellgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

AQUARELL

20540
Aquarellmalen Grundkurs

Sabine Drobik

Mit Aquarellfarben zu malen ist nicht nur ein Abenteuer, sondern auch eine entspannende und beruhigende Angelegenheit! Sie lernen in diesem Kurs die verschiedenen Grundtechniken kennen und probieren sie als klassische Aquarell-Motive aus (Landschaft, Stillleben, Blumen). Bitte mitbringen: Aquarellfarbkasten, Aquarellblock, Aquarellpinsel Gr. 2, 4 und 10, Wasserglas, Bleistift, Radiergummi, Küchenkrepp oder Lappen.

mittwochs 19:30-21:30 Uhr
ab Mi, 07.10. 10 Termin(e),
112,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20541
Aquarellmalen für experimentierfreudige Anfänger und Geübte

Anna Jacobi

In diesem Kurs werden die Grundlagen vertieft und durch neue Techniken und Motive erweitert. Dabei soll alternativ zu den Angeboten durch die Kursleitung besonders auf die Gestaltungswünsche der Teilnehmer/innen eingegangen werden.

Bitte mitbringen: Aquarellfarbkasten- und block, Aquarellpinsel Gr. 4 + 10, Wasserglas, Küchenkrepp, Zeichenblock A4, Bleistift, Spitzer, Radiergummi. Andere Aquarellfarben (z. B. Tuben), andere Pinselgrößen und Papiere/Untergründe sind ebenso möglich.

donnerstags 10:00-12:00 Uhr
ab Do, 08.10. 15 Termin(e)
160,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

ACRYL, PASTELL, ÖL

20536
Pastell Ölpastell mal experimentell

Carola Dewor

In diesem Kurs lernen Sie das Besondere der Malerei mit Ölpastellkreide kennen. Sie ist sehr gut für ein spontanes und prozesshaftes Arbeiten geeignet und bietet durch die Stiftform die Möglichkeit, die malerische Fläche mit der zeichnerischen Linie zu kombinieren. Sie lernen den Bildaufbau anhand verschiedener Farbwirkungen kennen, sei es durch den Aufbau materieller Schichtungen oder das Anlösen der Farben mit dem Pinsel und geruchlosem Terpentin.

Geeignet ist hierfür das kleine Format, bis ca. 50 x 70 cm. Da die Oberfläche des Bildträgers, wie z. B. raues oder glattes Papier, Karton, Leinwand (unbespannt), Einfluss auf den Farbauftrag nimmt, können wir dies bei der Bildwirkung berücksichtigen.

Zum Einstieg in die Ölpastellmalerei empfehle ich die Anschaffung eines Landschaftssets weicher Kreiden, z.B. von Sennelier oder Caran d'Ache. Geeignetes Papier kann erworben werden. Ansonsten bereits vorhandenes Material einfach mitbringen.

Ort: Atelier Carola Dewor, Tübingen, Bei den Pferdeställen 16.

Fr, 26.02., 19:00-21:00 Uhr
Sa, 27.02., 10:00-16:00 Uhr
So, 28.02., 10:00-13:00 Uhr
50,70 €
Atelier Carola Dewor, Tübingen, Bei den Pferdeställen 16

20537
Stadtlandschaften

Carola Dewor

Die Stadt ist ein Ort unzähliger Geschichten, Szenen und Räume. Täglich bewegen wir uns in ihr und wünschen nicht selten, diese vielfältigen Momente des Lebens in eigene Bilder zu übersetzen. Inspirationsquellen können Abzüge von eigenen, fremden oder gefundenen Fotografien sein. Geeignete Vorlagen werden zudem im Kurs zur Verfügung stehen. Aus diesem Fundus werden wir im Atelier vielfältige Bilder schöpfen - gemalt, gezeichnet, realistisch oder expressiv, ganz nach Temperament und Vorstellung. In diesem Kurs kann das Arbeitsmaterial frei gewählt werden. Ihre dabei entstehenden maltechnischen und inhaltlichen Fragen werden kompetent und individuell beantwortet. Bereits vorhandenes Arbeitsmaterial (wie z.B.: Acryl oder Temperafarben, Aquarell, Pastellkreiden. Entsprechende Pinsel, Lappen, Skizzenblock A3, Bleistifte, Zeichenkohle, geeignete Kleidung) bitte mitbringen. Zudem entsprechendes Papier/Karton oder Leinwände. Darüber hinaus kann geeignetes Papier zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden.

Ort: Atelier Carola Dewor, Tübingen, Bei den Pferdeställen 16

Fr, 22.01., 19:00-21:00 Uhr
Sa, 23.01., 10:00-16:00 Uhr
So, 24.01., 10:00-13:00 Uhr
53,30 €
Atelier Carola Dewor, Tübingen, Bei den Pferdeställen 16

20550
Meisterklasse Acryl
Kleingruppe

Mark Krause

Wer im Zeichnen und Malen bereits Erfahrungen gesammelt hat, kann hier nicht nur viel über Acrylmalerei lernen, sondern auch mit einem außergewöhnlichen Dozenten künstlerisch arbeiten. Denn Mark Krause, Maler und Philosoph, doziert nicht nur, er legt während des Kurses auch selbst Zeichnungen und Malereien an, die Arbeitsschritte sichtbar machen sowie zu Diskussionen und neuen Kompositionen anregen. Bitte bringen Sie Ihre Malmotive (z.B. Fotos, Pflanzen, Früchte oder Objekte) und Ihre Malutensilien mit.

Sa, 20.02. 9:00-16:00 Uhr
51,30 €, vhs, Atelier, Raum 306

Ölmalen

Ölmalen ist keineswegs eine schwierige Technik, wie viele glauben, sondern auch für Anfänger/innen gut geeignet, da die Farben sehr langsam trocknen und man sich deshalb viel Zeit lassen und Fehler gut korrigieren kann. So kann man sich langsam an das Motiv herantasten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Leuchtkraft von Ölfarben ist unübertroffen. Wir benützen kein Terpentin oder andere schädliche Lösungsmittel.

Anfänger/innen werden in das Farbenmischen aus den drei Grundfarben und den Umgang mit Ölfarben eingeführt. Fortgeschrittene werden individuell bei ihren eigenen Bildideen betreut und technisch beraten. Sowohl bei realistischen als auch bei abstrakten Motiven gebe ich Hilfestellung. Material kann teilweise im Kurs erworben werden, ansonsten bitte die bei der Anmeldung verschickte Materialliste beachten.

20552
Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Michael Krähmer

donnerstags 18:00-20:00 Uhr
ab Do, 01.10. 9 Termin(e)
84,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20553
Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Michael Krähmer

freitags 18:00-20:00 Uhr
ab Fr, 02.10. 9 Termin(e)
84,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

20554
Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Michael Krähmer

mittwochs 9:30-11:30 Uhr
ab Mi, 30.09. 8 Termin(e)
74,70 €, vhs, Atelier, Raum 306

ACTION PAINTING UND WILDES MALEN

Action-Painting

Action-Painting ist eine impulsive energiegeladene Malweise und steht im Gegensatz zur klassischen Malerei. Setzen Sie Ihre Energien frei und spielen Sie mit der dynamischen Kraft der Farben. So entwickeln Sie Ihre eigene Kreativität und werden über Ihre entstandenen Werke staunen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leinwände können zusätzlich im Kurs erworben werden, eine Grundausstattung ist in den Materialkosten enthalten. Bitte Malkleidung (auch Schuhe oder extra Socken) und Transportbox mitbringen.

20562

Martina Nehr-Kley

So, 18.10., 10:00-13:00 Uhr
18,00 €, Materialgebühr von ca. 4,00 € bitte im Kurs bezahlen.
vhs, Atelier, Raum 306

20563

Martina Nehr-Kley

Sa, 12.12., 10:00-13:00 Uhr
18,00 €, Materialgebühr von ca. 4,00 € bitte im Kurs bezahlen.
vhs, Atelier, Raum 306

Wilde Malerei

Einfach loslegen! Mit Acrylfarben auf Leinwand, Lust an der Farbe haben und mal so richtig in die Vollen gehen! Wir rühren die Farbe mit Pigmenten an. Wir lassen uns vom Material inspirieren und entdecken so die ganze Vielfalt der Möglichkeiten: Lasuren, Pasten, Strukturen, Effekte und Mischtechniken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Pinsel, Palette und Keilrahmen können im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: Kleidung, die sich auch über neue Farbtupfen freuen kann, Baumwolllumpen; Malutensilien, soweit vorhanden.

20566

Andrea Gauß

Sa, 24.10., 14:00-18:00 Uhr
So, 25.10., 14:00-18:00 Uhr
53,40 € + 11,00 € Materialpauschale für Farben.
vhs, Atelier, Raum 306

20567

Andrea Gauß

Sa, 16.01., 14:00-18:00 Uhr
So, 17.01., 14:00-18:00 Uhr
53,40 € + 11,00 € Materialpauschale für Farben:
vhs, Atelier, Raum 306

Grundkurs Malen (20568)
bei Andrea Gauss – siehe S. 26

KUNST IM KUNSTAMT

In seinem Atelier im Kunstamt Tübingen, Doblerstrasse 21, bietet der Tübinger Künstler Bo Regard besondere, bilinguale Workshops an. Gestalten von Kompositionen, Farblehre, Mal- und Zeichenstil, visuelle Symbolik und der Umgang mit verschiedenen Materialien - diese Schwerpunkte werden in unterschiedlichen Techniken gelehrt und veranschaulicht. Der Künstler geht ganz individuell auf die Fähig- und Fertigkeiten der Teilnehmenden ein.

Alle Kurse sind bilingual Deutsch/Englisch.

Wenden Sie sich bei Fragen an Bo Regard unter: 0160 99 131 442 und besuchen Sie die Internetseite: www.appreciating-art.de

20572
Kunst im Kunstamt
Watercolor at tea time

Bo Regard

Das Erforschen der Stile und Techniken, die von: A. Dürer, P. Cezanne, A. Macke und W. Turner. angewandt wurden, wird Teil des künstlerischen Prozesses sein, in dem jede/r Teilnehmer/in sein/ihr eigenes gelungenes Kunstwerk in 8 Stunden erreicht.

Was Sie mitbringen müssen: eine Idee, was Sie malen möchten (Fotos können dabei hilfreich sein), eine Schreibfeder, 300g/m² A4 Papier (kalt gepresst, feinkörnig), 1 Aquarellblock, Rund- und Flachpinsel(kleine und mittlere Größe)

donnerstags 15:00-17:00 Uhr
ab Do, 15.10. 4 Termin(e)
40,00 €, Kunstamt Doblerstrasse 21; Atelier des Künstlers

20573
Kunstworkshop im Kunstamt
Das bemalte Foto

Bo Regard

Der Künstler, Bo Regard, arbeitet hauptsächlich mit dieser Fusions-Technik aus Fotografie und Malerei und wird Ihnen diese näher bringen lassen sie sich überraschen, was es mit den fünf Schritten der Fusions-Technik auf sich hat. Wir erweitern Ihre Mal- und Zeichentechnik und befreien Ihr kreatives Auge.

mittwochs 15:00-17:00 Uhr
ab Mi, 07.10. 4 Termin(e)
40,00 €, Kunstamt Doblerstrasse 21; Atelier des Künstlers

RADIEREN

10309
Kaltnadelradierung
für Menschen mit und ohne Behinderung

Peter Krullis

Hier lernen Sie die Technik der Kaltnadelradierung kennen. Mit einer Stahlnadel werden entweder in Acryl- oder Kupferplatten Vertiefungen geritzt. Je nach Intensität des Drucks, der Linienführung oder der Schraffur ergeben sich sehr unterschiedliche grafische Wirkungen. Beim Drucken entstehen zudem reizvolle Verschattungen und Farbeffekte. Auch ohne Vorkenntnisse können Sie sehr individuelle und schöne Ergebnisse erzielen. Sie können bereits vorhandene Bildideen umsetzen oder einfach nur experimentieren oder sich von anderen Gruppenteilnehmern oder dem Kursleiter Anregungen holen. Bitte Malkleidung mitbringen.

Samstags 09:30-14:30 Uhr
5 Termin(e): 26.9., 17.10. , 28.11. , 12.12. und 30.01.
ohne Gebühr, etwa 9,00 € Kosten für Material und Imbiss pro Termin sind im Kurs zu zahlen.
Lebenshilfe e.V., Fr.-Dannemann-Str. 69

DRUCK UND GRAFIK

20576
Collagen

Hans Bösl

Bestimmte bildliche Themen, eine Geburtstagszahl, ein Vorname oder Zusatzwörter, die mit einer klassischen Antigua selbst gedruckt werden können, bilden die Grundlage für eine kreative Collage als individuelles künstlerisches Geschenk. Materialien wie Klebemaschine, getrocknete Blätter und eine Vielzahl von Kunstkalendern sind vorhanden.

Fr, 20.11., 17:00-20:00 Uhr
4,00 €, vhs, Druckwerkstatt, Raum U 08

KUNSTHANDWERK

HOLZ UND TON

20602
Kleine Skulpturen aus Holz

Heidemarie Messner

Ein Stück Holz ist Werkstoff, der am Wege wächst! Die natürlichen Maserungen, die Astansätze, aber auch die Schadstellen inspirieren zum fantasievollen Gestalten. Nach der Auswahl des Holzes folgt das „Hineinsehen" in Formen und dann wird abgearbeitet, was nicht dazugehört. Es werden kleinere Skulpturen entstehen. Weich und leicht zu bearbeiten ist Lindenholz. Obst - und Nadelhölzer sind zwar härter, weisen aber oft mit ihren Verwachsungen auf besondere Formen hin. Schnitzeisen, Klüpfel, Schraubzwingen sind vorhanden, zur Ergänzung sind eigene Werkzeuge willkommen. Kosten für Holz werden im Kurs abgerechnet [5,00 bis 30,00 €], es kann auch eigenes Holz mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr, 25.09., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 26.09., 10:00-17:00 Uhr
56,00 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015

20605
Ton-Werkstatt für Kinder
in den Herbstferien von 6-13 Jahren

Christiane von Seebach

Hier können Kinder die Grundlagen der Arbeit mit Ton erlernen. Es werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen der Kinder berücksichtigt und weitergefördert. Ein kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten: Saurierfiguren, Wasserschlösser, Elefanten und andere Tiere, Trinkgefäße, kleine Öfen, auf denen tatsächlich gekocht werden kann usw. Betreute Pausen.

Anmeldeschluss für Ferienkurse ist der: 15.10.2015

Mo, 02.11., 9:00-12:00 Uhr
Di, 03.11., 9:00-12:00 Uhr
Mi, 04.11., 9:00-12:00 Uhr
41,10 € + 24,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

Keramik - Tonwerkstatt
Freies Gestalten oder Drehen auf der Töpferscheibe

Vermittelt werden die Grundlagen der Arbeit mit Ton, wie das figürliche Gestalten, Herstellen von Gefäßen aller Größen und Formen, das phantasievolle (freie) Plastizieren oder auch die Glasurbearbeitung. Fortgeschrittene Werkstattteilnehmer/innen können aufbauende und weiterführende Techniken erlernen und anwenden. Dabei werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen berücksichtigt und gezielt gefördert. Die Tonwerkstatt bietet somit Lern- und Gestaltungsfelder für Anfänger und für Fortgeschrittene. Das Arbeitsspektrum beinhaltet eine große Gestaltungsbreite - auch besondere Wünsche werden berücksichtigt.

20606
Christiane von Seebach

montags 19:30-22:00 Uhr
ab Mo, 05.10. 7 Termin(e)
79,30 € + 28,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

20607
Christiane von Seebach

montags 19:30-22:00 Uhr
ab Mo, 30.11. 7 Termin(e)
79,30 € + 28,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

WEIDEN UND PFLANZEN

21204
Weihnachtliche Geflechtideen
Monika Frischknecht

Unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin werden zweidimensionale Weihnachtsbäume aus ungeschälter Weide in verschiedenen Größen geflochten. Die kleineren Bäumchen können zum Stecken in den Garten/Blumentopf geflochten werden. Die größeren Bäume sind entweder zum Anlehnen an eine Wand oder zum Befestigen an einer Vorrichtung gedacht. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden unterschiedliche Flechttechniken vermittelt. Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs bezahlt.

Sa, 21.11., 9:00-17:00 Uhr
49,10 €, vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

21206
Ikebana
Ingrid Meyerhöfer

Die Kunst, die Seele der Natur darzustellen

Ikebana ist die faszinierende, traditionelle japanische Kunst des Blumensteckens. Während wir Blumen, Gräsern und Zweigen eine neue, einzigartige Form geben, schaffen wir Abstand von der Hektik des Alltags, finden Ruhe, geistige Konzentration und öffnen die Augen für die Natur. Ein gelungenes Ikebana-Gesteck lässt uns spüren, wie der Wind Blätter und Gräser bewegt, zeigt wie Zweige lichtsuchend eine bizarre Linie entwickeln und lässt Morgentau auf Blüten erahnen.

Bitte mitbringen: Ikebana- oder(kleine) Gartenschere, kleines Handtuch, Ikebanagefäß(runde Schale,30–40 cm Durchmesser mit geradem Boden, nicht gewölbt, Höhe 4–6 cm, Steckigel(Kenzan). Beides kann vor Ort gekauft werden(Schale 30 Euro, 2 x Kenzan 25 Euro). Material bitte im Kurs bezahlen.

Sa, 24.10., 14.11., 05.12.
15:00-18:00 Uhr
48,00 €, vhs, Raum 201

SCHMUCK

21205
Wuschelige Perlenketten häkeln
Sonja Langenmair

In diesem Kurs wollen wir schöne, wuschelige Perlenketten aus kleinen und größeren Glasperlen (Rocailles), die zuvor aufgefädelt werden, in einer sehr leicht erlernbaren Häkeltechnik herstellen. Diese Art eignet sich auch hervorragend für Anfänger und wunderbar zur Verarbeitung von Perlen-Resten.

Verwendet wird: Häkelnadel 1,25; Rocailles Größe 2,0 - 2,6; reißfester Faden, eine dünne Perlennadel zum Auffädeln. Material kann im Kurs erworben werden. Kosten pro Kette ca.: 8,00€

Sa, 26.09., 13:00-17:00 Uhr
24,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

UPCYCLING

21207
Bloß nix wegschmeißen! Upcycling für Bildkalender und anderes aus Papier.
Ingrid Suprayan

Als Upcycling wird die Wiederverwertung von nutzlos gewordenen Stoffen zu neuwertigen Gebrauchsgütern bezeichnet.

An diesem Nachmittag lernen Sie, wie aus dem Kalender vom letzten Jahr, aus alten Plakaten, Landkarten oder auch aus Katalogen Neues entstehen kann: Briefumschläge, Tüten, Sammelmappen und mehr.

Bitte mitbringen (soweit vorhanden): schöne und interessante Bilder ab DIN A4-Format, mehrere mitteldicke Pappen für die eigenen Schablonen, Kordeln oder Bändchen für die Tüten, eine große Schneide-Unterlage, Cutter, Schere, Bleistift, Lineal (mind. 30 cm, möglichst mit Metallkante), Winkel oder Geo-Dreieck, Locher, Falzbein, Alleskleber oder Kleberoller - und Mut und Lust zum Ausprobieren!

So, 24.01., 13:00-17:00 Uhr
24,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

21208
Bloß nix wegschmeißen! Upcycling - Geschenktüten für Weihnachten
Ingrid Suprayan

Als Upcycling wird die Wiederverwertung von nutzlos gewordenen Stoffen zu neuwertigen Gebrauchsgütern bezeichnet.

An diesem Nachmittag lernen Sie, wie aus dem Kalender vom letzten Jahr, aus alten Plakaten, Landkarten, Geschenkpapier oder auch aus Katalogen individuelle Geschenktüten gebastelt werden.

Bitte mitbringen (soweit vorhanden): schöne und interessante Bilder ab DIN A4-Format, Kordeln oder Bändchen für die Tütengriffe, eine große Klebe-Unterlage, Schere, Bleistift, Locher, Klebefilm, Alleskleber oder Kleberoller - und Mut und Lust zum Ausprobieren!

Sa, 21.11., 13:00-15:00 Uhr
12,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

TEXTILES

21302
Socken stricken
Hanne Kehrer

Wir stricken kuschelige, warme Socken für Erwachsene und Kinder. Sie sollten stricken können. Bitte mitbringen: Helle Sockenwolle nach Wahl, 100 g, uni oder gemustert, Nadelspiel Größe 2,5. Sie lernen die klassische Art des Sockenstrickens in allen Größen, aber auch die verschiedenen Arten der Fersen- und Spitzenarbeit und erhalten Anregungen für schöne Musterbeispiele.

donnerstags 20:00-22:00 Uhr
ab Do, 12.11. 4 Termin(e)
36,30 €, vhs, Raum 112

21304
Mollig warme Filzhausschuhe für den Winter
Hanne Kehrer

Wir stricken für den Winter mollig warme, weiche Hausschuhe aus Filzwolle. Die Teilnehmer sollten stricken können. Bringen Sie mit: ca. 250-300 g Filzwolle (5 Knäuel á 50 m) der Farbe ihrer Wahl. Eventuell 4 Knäuel farbig und 1 Knäuel für die Sohle in uni passend oder schwarz. Ein Nadelspiel (5 Nadeln) Gr. 8. Schreibzeug.

donnerstags 20:00-22:00 Uhr
ab Do, 15.10. 3 Termin(e)
27,20 €, vhs, Raum 112

21303
Nähkurs für Anfänger Kleingruppe
Tanja Walz

In diesem Kurs lernen Sie das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der Nähmaschine und fertigen ganz nebenbei ein Kleidungsstück Ihrer Wahl an.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln und Stoff. Zur Vorbesprechung bitte schon vorhandene Nähideen (leichter Schnitt, Bild, Ideen) mitbringen.

Mo, 05.10., 19:00-20:00 Uhr: Vorbesprechung
Sa und So, 10./11.10., 9:00-14:00 Uhr
73,40 €, vhs, Raum 108

INSTRUMENTENBAU

20822
Schamanisch Indianische Flöte: Ein Baukurs
Anthony Nachbauer

Der wunderbare Klang der „Medizin- und/oder Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner/innen beruhigt und entspannt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu „erreichen“. Aus diesem Grund wird sie auch Liebes- oder Märchenflöte genannt. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs bauen wir eine Flöte. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flötenarten und verschiedene Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt.

Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann!

Fr, 04.12., 18:00-21:30 Uhr
23,40 € + 65,00 € Materialgebühren
vhs, Werkstatt, Raum U 015

20823
Der klingende Stock Australiens - Digeridoo Baukurs
Anthony Nachbauer

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines.

Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Wachs beeinflusst die Klangfarbe. Schließlich ölen und versiegeln Sie Ihr Didgeridoo. Mit integriert ist ein Schnupper - Spielkurs wo nochmals kurz die Zirkularatmung und Grundtöne auf dem Instrument erläutert werden..

WICHTIG: Bei allen den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann! Also bitte keine Angst davor. Zusätzlich lernen wir das Spiel auf dem selbst- gebauten Didgeridoo.

Do, 15.10., 18:00-21:30 Uhr
23,40 € + 65,00 € Materialgebühren
vhs, Werkstatt, Raum U 015

MUSIK

GESANG

Die Freiheit zu Singen
Wir erweitern unsere individuellen gesanglichen Fähigkeiten und genießen das einzigartige Klangerlebnis im Chor. Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen aktivieren wir unsere natürlichen Stimmen und experimentieren mit dem Klang. Spielerisch wecken wir unser Rhythmusgefühl. Durch freie Improvisationen entdecken wir Harmonien und finden in die Mehrstimmigkeit. Wir singen Chorlieder aus verschiedenen Epochen und Ländern, sowie Oldies und Spirituals. Wir schulen unser Gehör und probieren das einfache Singen nach Noten. Wer möchte, kann die eigene Stimme solistisch ausprobieren. Voraussetzung: Lust zu singen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

20801
Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr
ab Mo, 21.09. 6 Termin(e)
40,80 €, vhs, Saal

20802
Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr
ab Mo, 09.11. 6 Termin(e)
40,80 €, vhs, Saal

20803
Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr
ab Mo, 11.01. 5 Termin(e)
34,00 €, vhs, Saal

Singen mit den Händen

Benefiz-Konzert für das Rehazentrum grund.stein Tübingen

Gospelchor Gönningen und der Gebärdenprojektchor der VHS Tübingen: „Lieblingssongs – diesmal alles außer Gospel!“

Samstag, 19. September 2015, 20:00 Uhr, Sparkassen Carré Tübingen

Vorverkauf: www.ksk-tuebingen.de/veranstaltungen oder telefonisch unter 07071 91360

Eintritt: 15 Euro (Schüler/Studenten und Menschen mit Behinderung 12 Euro)

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.

Kreissparkasse Tübingen

JODELN

Jodeln geht auch im Schwabenland

Klassisches Jodeln basiert auf harmonischen Dreiklängen; es wird meist mehrstimmig gesungen. Die Stimmen von Berg und Tal verschmelzen zu einem eingängigen Klangteppich, der den Raum und die Seele füllt. Jodeln dient zur Kräftigung und Stabilisierung der Stimme, erhöht die Lebensfreude, fördert ein harmonisches Miteinander und entspannt. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

20805

Cordula Hermenau

So, 27.09., 10:00-14:00 Uhr
18,10 €, vhs, Saal

20806

Cordula Hermenau

mittwochs 18:30-19:30 Uhr
ab Mi, 07.10. 8 Termin(e)
36,20 €, vhs, Saal

20807

Cordula Hermenau

So, 24.01., 10:00-14:00 Uhr
18,10 €, vhs, Saal

Tübinger Musikschule

Musik aus Leidenschaft!

Instrumental- und Vokalunterricht für alle Altersklassen

Im Einzel- oder Gruppenunterricht, von Akkordeon bis Zimbel

Grundkurse für Kinder ab 2 J.

10er-Karte für Erwachsene

Jazz & Rock
Big Band, Fusion Band, Jazz Combo

Ensembles und Orchester
für Anfänger und Fortgeschrittene

Infos und Anmeldung
Frischlinstr. 4, 72074 Tübingen
Telefon: 07071 / 55940
musikschule@tuebingen.de
www.tuebinger-musikschule.de

GITARRE

20808
Gitarre Grundkurs

Gerd Waiblinger

Anhand bekannter Songs werden die grundlegenden Akkorde auf den ersten drei Bünden sowie einfache Begleittechniken erlernt. Bereits in der ersten Stunde können Anfänger/innen ein Lied begleiten. Notenkenntnisse nicht erforderlich. Eigenes Lehrmaterial. Kleingruppe.

montags 18:15-19:15 Uhr
ab Mo, 05.10. 10 Termin(e)
77,30 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

20809
Gitarre Grundkurs mit Vorkenntnissen

Gerd Waiblinger

Die Begleittechnik wird mit Hilfe von verschiedenen Zupfsystemen und Anschlagtechniken verfeinert. Barré-Griffe werden dabei in dosierter Form eingebracht. Kleingruppe.

montags 19:15-20:15 Uhr
ab Mo, 05.10. 10 Termin(e),
77,30 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

20810
Gitarre Aufbaukurs

Gerd Waiblinger

Fingerpicking, Barré-Griffe, schwierige Zupf- und Anschlagtechniken werden anhand vieler Musikbeispiele aus Folk, Pop, Rock und Blues vermittelt. Kleingruppe.

montags 20:15-21:15 Uhr
ab Mo, 05.10. 10 Termin(e),
77,30 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 108

20811
Klassische Gitarre
Grundkurs, Kleingruppe intensiv

Dr. Anton Förster

Die klassische Spielweise ist nicht nur die Grundlage des klassischen Repertoires, sondern auch notwendig für ein korrektes und entwicklungsfähiges Spiel in anderen Stilrichtungen. Die Techniken des einstimmigen Melodiespiels, der Akkordbegleitung und des mehrstimmigen konzertanten Spiels werden vorgestellt und grundlegend eingeübt. Eine allgemeine Einführung in das Spiel nach Noten wird gegeben. Material: klassische Übungen und Spielstücke, Akkordtabelle und Lieder. Voraussetzungen: keine - außer Freude am Spiel.

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 14.10. 9 Termin(e)
69,60 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 115

Eberhard Karls Universität Tübingen Kulturreferat

Klassik Konzerte 2015 / 2016 im Festsaal der Universität

Do, 29.10.2015 - 20:15 Uhr
Semestereröffnungskonzert
Philharmonie Pilsen
Tai Murray - Violine

Mo, 09.11.2015 - 20:15 Uhr
Klavierabend
Boris Berezovsky

Di, 24.11.2015 - 20:15 Uhr
Klavierduo
Grau Schumacher

So, 06.12.2015 - 20:15 Uhr
Weihnachtskonzert
Camerata Bohemica Prag
Gudni A. Emilsson - Leitung
Reinhold Friedrich - Trompete

So, 10.01.2016 - 20:15 Uhr
Neujahrskonzert
Sinfonieorchester des Nationaltheaters Prag
Ivo Kahanek - Klavier

Di, 23.02.2016 - 20:15 Uhr
Breslauer Philharmonie
Daniel Raiskin - Leitung

Fr, 22.04.2016 - 20:15 Uhr
Janáček Philharmonie
Heiko Mathias Förster - Leitung

Weitere Informationen: Kulturreferat der Universität Tübingen, Tel. 07071-2974659 oder im Internet: www.konzerte-tuebingen.de
Tickets online und an vielen Vvk-Stellen oder Tel. 07071-22876, 91360, 23456, 934439

Kreissparkasse Tübingen · swt. Stadtwerke Tübingen · KSG Karl Schlecht Stiftung

20812
Klassische Gitarre mit Vorkenntnissen
Kleingruppe intensiv

Dr. Anton Förster

Die Spieltechniken der klassischen Spielweise werden weiterentwickelt und verfeinert. Ziel ist eine Spielweise, die Melodie- und Akkordspiel vereint. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in „klassischer Haltung“ und Tongebung.

mittwochs 20:00-21:00 Uhr
ab Mi, 14.10. 9 Termin(e)
69,60 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 115

Aktuelle Kurse

finden Sie immer auf unserer Homepage unter:

www.vhs-tuebingen.de

WEITERE INSTRUMENTE

20815
accordion, accordéon, Akkordeon!

Sigrid Böhler

Ob Sie es auf der Bühne gefunden oder von der Großtante geerbt haben, es im Glücksspiel gewonnen, ausgeliehen oder ersteigert haben: Sie haben ein Akkordeon! Wir erkunden die vielfältigen akustischen Möglichkeiten dieses genialen Musikinstruments und improvisieren über vorgegebene Strukturen in verschiedenen Stilrichtungen. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Experimentieren und am Zusammenspiel. Nebenbei gibt es auch Informationen über das Innenleben des Akkordeons, über seine wilde Geschichte und ausgesuchte Musikbeispiele aus aller Welt. Es ist unwesentlich, ob Sie spielen können oder nicht: Verlassen Sie sich auf Ihr Akkordeon! Voraussetzungen: (mindestens) ein Akkordeon, Offenheit und Experimentierfreude

So, 18.10., 13:00-18:00 Uhr
30,00 €, vhs, Saal

20804
Westafrikanische Percussion-Djembé

Ursula Branscheid-Kouyaté

Die Dynamik der afrikanischen Djembé und ihr großes Klangspektrum erwecken die Spielfreude am Trommeln. Wir lernen mit Hilfe dreier Schlagtechniken afrikanische Rhythmen, die wir gemeinsam spielen. Mit Hilfe von Rhythmusfragmenten und elementaren Übungen lernen wir schließlich die Originalstimmen, aber auch frei zu spielen, zu improvisieren. Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Leihinstrumente nur nach Vorbestellung. Leihgebühr Djembe: 8 € (sind im Kurs zu bezahlen)

Sa, 14.11., 14:00-18:00 Uhr
So, 15.11., 12:00-16:00 Uhr
44,80 €
Werkstadthaus Tübingen, Aixer Straße 72

werkstadthaus

RHYTHMUS

20977
Body-Sprech und Kleinperkussion Kleingruppe

Camu Carsten Strempel

In diesem Kurs geht es darum, das große Thema „Rhythmus“ zu einer körperlichen und fühlbaren Angelegenheit werden zu lassen.

Dafür benutzen wir rhythmisches Sprechen (Silbenlaute), sowie Body-und Kleinperkussion (Rasseln, Schellen, den eigenen Körper). Diese Mittel geben uns die Möglichkeit, jenseits von Schlagtechniken die Konzentration wirklich auf das Verinnerlichen rhythmischer Abläufe zu lenken, was z.B. beim Trommeln für viele Menschen sehr schwierig ist. Ziel ist es, kleine, mehrstimmige Rhythmusstücke zu kreieren, die wir selbst entwickeln; eine höchst spaßige Angelegenheit!

Keine Vorerfahrungen nötig.

dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 13.10. 6 Termin(e)
54,00 €, vhs, Saal

TANZ

STEPPTANZ

20908
Stepptanz - Choreographie
für Fortgeschrittene

Gudrun Adami

In diesem Kurs wird das Bewegungs- und Schrittrepertoire erweitert. Auch geht es um die Sicherheit mit dem Rhythmus. Wir werden Choreographien verschiedener Stil- und Musikrichtungen erarbeiten. Für diesen Kurs sind gute Vorkenntnisse erforderlich.

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 14.10. 12 Termin(e)
67,20 €, Gymnastikraum der Französischen Schule

LINE DANCE

20909
Line-Dance

Fabienne Göçmener-Rath

Haben Sie Freude an Bewegung zur Musik? Wollen Sie ohne Partner/in tanzen und neue Tanzformen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Unter Line- Dance versteht man Tänze, die ohne direkten Partner/in in einer Reihe neben- und/oder hintereinander getanzt werden. Es wird zu Musik vom Charthit bis zum Oldie getanzt. Die Schrittfolgen sind nicht schwierig, aber Tanzerfahrung ist von Vorteil. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Wollsocken und viel Spaß an Bewegung.

montags 19:30-20:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 11 Termin(e)
50,00 €, vhs, Saal

Ihre Tübinger Kinos

Museum Tel. 23355
www.tuebinger-kinos.de
Blaue Brücke Tel. 23661

Auslesetage
Originalfassungen
Filmkunstwochen
Filmforum (vhs)
Sneak-Preview

20912
Latino-Line-Dance

Andrea Sanabria Valdés

Sie tanzen gern, haben aber keinen Tanzpartner/in? Sie müssen nicht länger darauf verzichten! Mit Latino Linedance gibt es jetzt die Alternative unabhängig zu sein, und zu tanzen, wann immer man Lust hat. Latino Linedance das heißt Solotanzen nach Latino-Rhythmen wie Salsa, Merengue, Rumba, Cha Cha, Samba, Bachata, Cumbia u.v.m. Diese Rhythmen vermitteln Lebensfreude pur. Wir lernen gemeinsam Basics, Drehungen, Promenaden und weitere Figuren, wie sie auch im Paartanz getanzt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Tänze werden Schritt für Schritt erlernt, wiederholt und geübt und dann mit toller südamerikanischer und karibischer Musik getanzt.

Mitzubringen sind: bequeme Schuhe mit glatter Sohle, ein Getränk und gute Laune. Für jede Altersgruppe geeignet.

Sa, 05.12., 13:30-16:30 Uhr
18,00 €, vhs, Saal

20914
Latino-Line-Dance
55 plus

Andrea Sanabria Valdés

Tanzen macht Freude, Bewegung tut gut. Mit Latino Linedance gibt es die Möglichkeit, auch ohne Tanzpartner/in nicht mehr verzichten zu müssen.

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an Tanzbegeisterte ab 55. Leichte Schritte und Choreografien laden zum Mitmachen ein. Haben Sie Lust auf Salsa, Merengue, Rumba und Cha-Cha-Cha? Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: ein Getränk, Schuhe mit glatter Sohle (bitte keine Turnschuhe, wegen der Gelenke) und gute Laune.

mittwochs 14:00-15:30 Uhr
ab Mi, 30.09. 11 Termin(e)
99,00 €, vhs, Saal

Inhalt Anmeldung
Schwerpunkt
Grundbildung
Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Beruf
Außenstellen
Info

TANZEN 50 PLUS

Tanzen 50 plus

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Einzelanmeldung möglich - (Tanz)-Partner/in nicht erforderlich.

20916
Grund- und Aufbaukurs

Christa Hug

mittwochs, 9.00-10.00 Uhr,
Termine: 30.09., 14.10., 28.10., 18.11., 02.12., 13.01., 27.01., 17.02.
35,20 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen, Saal

20917
Aufbaukurs Stufe 2

Christa Hug

mittwochs, 10.00-11.00 Uhr,
Termine: 30.09., 14.10., 28.10., 18.11., 02.12., 13.01., 27.01., 17.02.
35,20 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen, Saal

20918
Aufbaukurs Stufe 1

Christa Hug

mittwochs, 11.15-12.15 Uhr,
Termine: 30.09., 14.10., 28.10., 18.11., 02.12., 13.01., 27.01., 17.2.
35,20 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen, Saal

20919
Grund- und Aufbaukurs

Karin Kandlbinder

mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr,
Termine: 07.10., 21.10., 11.11., 25.11., 09.12., 20.01., 03.02., 24.02.
35,20 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen, Saal

20920
Aufbaukurs Stufe 2

Karin Kandlbinder

mittwochs, 10.00 - 11.00 Uhr,
Termine: 07.10., 21.10., 11.11., 25.11., 09.12., 20.01., 03.02., 24.02.
35,20 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen, Saal

TANZTHEATER

20923
Tanztheater zum Kennenlernen

Elke Pfeiffer

... ein Kompaktkurs für Neugierige. Wir experimentieren mit Körpersprache, Tanzimprovisation und Bewegungstheater. Mit Objekten und ohne und immer mit Musik. Es sind kleine speziellen Voraussetzungen erforderlich - das Ausprobieren steht im Vordergrund.

Der Kurs findet im Tanzlokal Boccanegra, Provenceweg 22 statt.

So, 15.11., 10:00-18:00 Uhr
48,00 €
Tanzlokal Boccanegra, Provenceweg 22

INTERNATIONALE TÄNZE

20925
Tanzreise vom Schwarzen Meer bis zum Mittelmeer

Vera Zingsem

Die Länder, die an diese beiden Meere angrenzen, haben sehr unterschiedliche Tanztraditionen, von denen wir einige an diesem Wochenende kennenlernen wollen. Tänze aus Israel, aus Bulgarien, Rumänien, Griechenland und Makedonien, aber auch aus Armenien und der Türkei stehen auf dem Programm. Vom einfachen Kreistanz über die Beduinen-Debka bis hin zu Formen des orientalischen Tanzes ist alles dabei, was unsere Beine in Bewegung und unsere gute Laune in Schwingung versetzt.

Vorkenntnisse oder Partner/in sind nicht erforderlich.

Sa, 14.11., 14:00-18:00 Uhr
24,00 €, vhs, Saal

Griechische Volkstänze

Traditionell und modern: Tanzend werden wir die Regionen Griechenlands mit ihren unterschiedlichen Tänzen, Musikinstrumenten und Liedern durchstreifen und einen kleinen Eindruck von der tänzerischen Vielfalt dieses Landes gewinnen. Die Auswahl der Tänze beginnt im hohen Norden, setzt sich über die Mitte fort und bezieht auch die Inseln im Süden mit ein. Zu antiken und modernen Tänzen, von Sirtos bis Tsifteteli und Zeibekiko, werden wir in geselliger Runde tanzen. Im Mittelpunkt steht die Freude am Tanzen und an griechischer Musik. Sie bringen uns ein Stück Urlaub nach Hause.

20928
Grundkurs

Voula Leontidou

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 22.09. 6 Termin(e), 27,20 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20929
Grundkurs

Voula Leontidou

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 10.11. 6 Termin(e), 27,20 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20930
Grundkurs

Voula Leontidou

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 12.01. 6 Termin(e), 27,20 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20931
Aufbaukurs

Voula Leontidou

dienstags 20:30-21:45 Uhr
ab Di, 22.09. 6 Termin(e), 34,00 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20932
Aufbaukurs

Voula Leontidou

dienstags 20:30-21:45 Uhr
ab Di, 10.11. 6 Termin(e), 34,00 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20933
Aufbaukurs

Voula Leontidou

dienstags 20:30-21:45 Uhr
ab Di, 12.01. 6 Termin(e), 34,00 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20935
Oriental Basics I für Frauen
Basiskurs für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

Marlies Guckes

Dabei tauchen wir ein in die Frauenwelt des Orients und nähern uns einem der ältesten Tänze auf dieser Welt. Zu den Klängen von 1001 Nacht entdecken wir spielerisch neue Bewegungsmuster und freuen uns daran, welch ungeahnte Möglichkeiten in uns stecken. Wir schwingen farbenprächtige Schleier und verleihen damit unserer Seele Flügel. Bei all dem Spaß lernen wir trotzdem eine ausgefeilte, exakte Technik des Tanzes kennen.

Bitte bequemen Rock oder Hose mitbringen. Sie sollten Gummizug haben und auf die Hüfte zu ziehen sein. Ein Hüfttuch wäre toll! Schläppchen mit Ledersohle oder Wollsocken.

donnerstags 19:45-21:00 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e), 80,00 €
Der Kurs findet im Studio 19A,
Fürststr. 19A statt.

LATINO POWER

After Work Latino-Power

Raus aus dem Job und rein in die Power. Wir lassen uns von den mitreißenden südamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Samba, Merengue anstecken und folgen der leidenschaftlichen Musik. Nach einem fetzigen Warm-Up tanzen wir die Basics und kleine Kombis! Tanzpartner/in brauchen wir dafür keine! Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe (die nicht als Straßenschuhe benutzt werden), eine Flasche Wasser.

20940
Anfängerkurs

Christiane Selig

dienstags 18:30-19:30 Uhr
ab Di, 29.09. 10 Termin(e)
45,40 €, vhs, Saal

20941
Aufbaukurs

Christiane Selig

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 29.09. 10 Termin(e)
45,40 €, vhs, Saal

20942
Fortgeschrittene

Christiane Selig

dienstags 20:30-21:30 Uhr
ab Di, 29.09. 10 Termin(e)
45,40 €, vhs, Saal

STANDARD- UND LATEIN-AMERIKANISCHE TÄNZE

20943
Standard- und Latein–amerikanische Tänze
Level 1 – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sven Kalbhenn und Barbara Schmidt

Wer schon immer mal das Tanzen lernen wollte oder nach längerer Abstinenz gerne wieder damit anfangen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Unterrichtet werden die einfacheren und beliebten Standard- und lateinamerikanischen Tänze: Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Tango und Foxtrott. Neben den Grundschritten stehen auch ein paar einfache Figuren auf dem Programm, wobei stets der Spaß am Tanzen im Vordergrund steht. Darauf aufbauend kann im Anschluss gerne der Kurs Level 2 besucht werden.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Tübinger Tanzsport Club TTC Rot-Gold statt. Bitte nur paarweise anmelden.

Unterrichtet wird von einem ausgebildeten Trainer mit Assistentin.

montags 19:00-20:30 Uhr
ab Mo, 28.09., 10 Termine
Gebühr pro Person: 100,00 €
CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

20944
Standard- und Latein–amerikanische Tänze
Level 3 – für Fortgeschrittene

Sven Kalbhenn und Barbara Schmidt

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Tanzkurs besucht haben und ihre Tanzkenntnisse verbessern oder wieder auffrischen wollen. Zu den Tänzen aus Level 1+2 kommt noch Samba neu hinzu, wobei der Schwerpunkt auf den Figuren-Folgen und auf der Technik liegt. Dabei steht der Spaß am Tanzen wie immer stets im Vordergrund.

Darauf aufbauend kann im Anschluss gerne der Kurs Level 4 besucht werden.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Tübinger Tanzsport Club TTC Rot-Gold statt.

Bitte nur paarweise anmelden.

Unterrichtet wird von einem ausgebildeten Trainer mit Assistentin.

montags 20:30-22:00 Uhr
ab Mo, 28.09., 10 Termine
Gebühr pro Person: 100,00 €
CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

20945
Standard- und Latein–amerikanische Tänze
Level 2 – für Anfänger mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger

Sven Kalbhenn und Barbara Schmidt

Der Kurs baut auf Level 1 auf, ist aber auch für Wiedereinsteiger mit ersten Grundkenntnissen geeignet. Auf dem Programm stehen ein paar einfache Figuren und kleine Folgen der beliebten Standard- und lateinamerikanischen Tänze: Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango und Foxtrott. Natürlich steht stets der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Darauf aufbauend kann im Anschluss gerne der Kurs Level 3 besucht werden.

montags 19:00-20:30 Uhr
ab Mo, 14.12., 8 Termine
Gebühr pro Person: 80,00 €
CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

20946
Standard- und Latein–amerikanische Tänze
Level 4 – für Fortgeschrittene

Sven Kalbhenn und Barbara Schmidt

Der Kurs baut auf Level 3 auf, ist aber auch für alle geeignet die bereits einen Tanzkurs besucht haben und ihre Tanzkenntnisse verbessern oder wieder auffrischen wollen. Unterrichtet werden neben den Tänzen aus Level 1-3 zusätzlich noch der Quickstep. Der Schwerpunkt liegt auf den Figuren-Folgen und auf der Technik. Dabei steht der Spaß am Tanzen natürlich immer im Vordergrund.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Tübinger Tanzsport Club TTC Rot-Gold statt. Bitte nur paarweise anmelden.

Unterrichtet wird von einem ausgebildeten Trainer mit Assistentin.

montags 20:30-22:00 Uhr
ab Mo, 14.12., 8 Termine
Gebühr pro Person: 80,00 €
CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

Die Tanzkurse mit Sven Kalbhenn finden in Kooperation mit dem Tübinger Tanzsport Club TTC Rot-Gold statt.
Bitte nur paarweise anmelden.

TTC Rot-Gold Tübingen

Unterrichtet wird von einem ausgebildeten Trainer mit Assistentin.

DISCOFOX

20936
Discofox
Level 1 – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sven Kalbhenn und Barbara Schmidt

Der Discofox zählt seit Mitte der 70er Jahre zu einem der populärsten Tänze überhaupt und auf praktisch jeder Tanzveranstaltung hat man auch Gelegenheit diesen zu tanzen, zumal er vom Tempo her auch sehr flexibel ist und sich sowohl auf langsamere als auch schnelle Musik gut tanzen lässt. Obwohl er technisch recht einfach ist, existieren eine Vielzahl von Figuren, die ihn sehr abwechslungsreich machen.

Neben dem Grundschritt, werden wir uns in diesem Kurs auch einiger dieser Figuren widmen und diese zu einer kleinen Folge verbinden. Neben Anfängern sind auch Wiedereinsteiger, die ihr Figuren-Repertoire auffrischen wollen, herzlich willkommen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Tübinger Tanzsport Club TTC Rot-Gold statt. Bitte nur paarweise anmelden.

Unterrichtet wird von einem ausgebildeten Trainer mit Assistentin.

montags 18:00-19:00 Uhr
ab Mo, 28.09., 10 Termin(e),
Gebühr pro Person: 66,70 €
CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

Die Tanzkurse mit Sven Kalbhenn finden in Kooperation mit dem Tübinger Tanzsport Club TTC Rot-Gold statt. Bitte nur paarweise anmelden.

TTC Rot-Gold Tübingen

Unterrichtet wird von einem ausgebildeten Trainer mit Assistentin.

20937
Discofox
Level 2 – für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Sven Kalbhenn und Barbara Schmidt

Der beliebte Tanz aus den 70er Jahren zeichnet sich vor allem durch ein Vielzahl an Figuren aus.

In diesem Kurs wollen wir uns einige dieser Figuren anschauen und sie zu einer längeren Folge kombinieren. Dieser Kurs richtet sich an alle Tänzer, die schon einige Grundkenntnisse im Discofox haben und ihr Figuren-Repertoire weiter ausbauen und verfeinern wollen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Tübinger Tanzsport Club TTC Rot-Gold statt. Bitte nur paarweise anmelden.

Unterrichtet wird von einem ausgebildeten Trainer mit Assistentin.

montags 18:00-19:00 Uhr
ab Mo, 14.12., 8 Termin(e),
Gebühr pro Person: 53,40 €
CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

20948
Swing mit Lindy Hop
Sigrid Böhler

Eine kleine Einführung in den großen Swing - gepflegt bis wild - Hauptsache abtanzen! Basierend auf dem einfachen Grundschritt von Westcoast und Eastcoast-6-count Swing und der Grundhaltung im Paar werden Dreh-, Wickel- und Schrittfiguren vermittelt. Mit Spaß und Kreativität tanzen Sie in kurzer Übungszeit zu der mitreißenden Musik aus der Swing-Familie (Swing-Fox, Boogie, Jive, Westcoast). Der Grundschritt des Lindy Hop und weitere 8-count Figuren werden vorgestellt und auf Wunsch eingefügt. Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche Kleidung mit, Frauen gerne fliegende Röcke, Schuhe mit drehfreudigen Sohlen, die gut am Fuß sitzen (auch glatte Turnschuhe). Keine Vorkenntnisse erforderlich.

So, 29.11., 14:00-18:00 Uhr
24,00 €, vhs, Saal

20950
Tango Argentino
Workshop

Sigrid Böhler

Die sinnliche, leidenschaftliche Musik des Tango Argentino wird uns zu tänzerischen Begegnungen mit unseren Tanzpartnern/innen auffordern. Wir lernen die Bewegungen und Gestaltungselemente des Tango Argentino und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Grundlegende Schrittkombinationen werden vorgestellt und es wird aufgezeigt, wie Sie Ihre eigenen Variationen tanzen können. Informationen über die Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die „Szene“ fließen ein. Videoclips von Tanzszenen geben einen Einblick in Stilrichtungen und das „Ambiente“. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Schuhe mit glatten (Leder-) Sohlen mitbringen. Anmeldung einzeln oder paarweise.

So, 22.11., 13:30-18:00 Uhr
27,00 €, vhs, Saal

SALSA

Salsa ist mehr als nur Musik. Salsa meint eine Bewegung, einen Tanz, ein Lebensgefühl. Von Afrika nach Kuba, von Kuba nach New York und von dort um die ganze Welt. So verbreitete sich das, was heute Salsa heißt. Doch die Bekanntheit und Beliebtheit der Salsa wächst noch immer Tag für Tag. Einmal probiert, verlieben sich viele Neulinge sehr schnell in die heißen Rhythmen, fröhlichen Klänge und aufregenden Geschichten der Salsa. Der Tanz ist leicht zu lernen und, einmal angesteckt vom Salsa-Fieber, kann Jede/r - ob jung, ob alt, ob alleine oder zweit - die neu entdeckte Leidenschaft sehr schnell mit einer großen Anzahl von Gleichgesinnten teilen. Denn Salsa-Veranstaltungen gibt es mittlerweile weltweit in jeder großen und kleinen Stadt.

20953
Salsa - Grundkurs
Barbara Schmidt

Der Grundkurs vermittelt Einzelpersonen und Paaren die Basis für erfolgreiches Salsatanzen und das nötige Hintergrundwissen, um die Geschichte dieses faszinierenden Tanzes und der dazugehörenden Musik zu verstehen. Alle Grundschritte, der Cross-Body-Lead und Drehungen werden zu zweit und alleine geübt.

Laufender Einstieg möglich! Dazu bitte telefonisch anmelden!

freitags 17:30-18:30 Uhr
ab Fr, 25.09. 10 Termin(e)
60,00 €, vhs, Saal

20954
Salsa - Mittelstufe
Barbara Schmidt

Aufbauend auf die Salsa-Grundlagen erlernt man in diesem Kurs verschiedene im Paar getanzte Salsa-Figuren und Soloschritte. Der Schwerpunkt liegt auf leichten, fließenden Kombinationen, der Entwicklung von mehr Taktsicherheit und der Verbesserung von Führen und Folgen.

Anmeldung nur (Tanz-) paarweise. Gebühr pro Teilnehmer/in!

freitags 18:30-19:30 Uhr
ab Fr, 25.09. 16 Termin(e)
96,00 €, vhs, Saal

20955
Salsa - Fortgeschrittenenkurs
Barbara Schmidt

Mit zunehmender Tanzsicherheit wird in diesem Kurs die Vielfalt der Figuren und Schritte noch größer, die Bedeutung der Musikalität nimmt zu. Die Teilnehmer sind in der Lage, ihre Kombinationen selbst zusammenzustellen und frei nach jeder Musik mit unterschiedlichen Partnern zu tanzen. Zum geführten Tanzen im Paar kommt sogenanntes Men- und Lady-Styling hinzu (schmückende Körper- und Armbewegungen, Soloteile)

Anmeldung nur (Tanz-) paarweise. Gebühr pro Teilnehmer/in!

freitags 19:30-20:45 Uhr
ab Fr, 25.09. 16 Termin(e)
96,00 €, vhs, Saal

20957
Salsa Rhythmus Workshop
Tanz- und Musikworkshop für Tänzer/innen und an Rhythmus Interessierte

Barbara Schmidt, Camu Carsten Strempel

Wer Salsa tanzt, kennt es vielleicht: Das Gefühl, viele verschiedene Rhythmen gleichzeitig zu hören. Das Faszinierende - die Vielfalt und Lebendigkeit der lateinamerikanischen Salsa-Musik - führt manch Eine/n zu der Frage: Was genau höre ich da eigentlich? Und wie kann ich mich als Tänzer/in in dieser Musik orientieren? Der Workshop dient als Hinführung zur Salsa-Percussion und -Rhythmik und ist für alle geeignet, die gerne tanzen.

Musiktheoretische Grundlagen und das Kennenlernen und Ausprobieren einiger Percussion-Instrumente werden neben den Salsa-Tanzschritten Teil des Workshops sein.

Für Einzelpersonen mit mindestens Salsa-Grundkenntnissen.

Sa, 10.10., 15:00-17:00 Uhr
24,00 €, vhs, Saal

20974
Lady Salsa
Barbara Schmidt

Lust auf Salsa? Salsa tanzen gemeinsam mit Gleichgesinnten, dabei die Freude an der Bewegung und die Musik genießen, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl trainieren, Körperhaltung und Ausdruck schulen. Wir lernen verschiedene Salsa-Schritte und Drehungen für die Frau, Körper- sowie Armbewegungen, die typischerweise zu Salsa getanzt werden. Am Ende des Workshops ist die Grundlage vorhanden, um auch zu zweit Salsa tanzen zu können. Sie können in diesem Kurs entweder Salsa von Grund auf erlernen oder die eigene Technik, Schrittsicherheit und Ausstrahlung beim Tanzen verbessern. Normale Kleidung. Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen, gerne mit Absatz

Sa, 21.11. 16:00-18:00 Uhr
12,00 €, vhs, Saal

20975
Karibische Tänze für Tanzpaare
Barbara Schmidt

Salsa, Bachata und Merengue für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

So, 20.09., 14:00-17:00 Uhr
18,00 €, vhs, Saal

20976
Aufbau Workshop Karibische Tänze für Tanzpaare
Barbara Schmidt

Salsa, Bachata und Merengue für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Sa, 23.01., 14:00-17:00 Uhr
18,00 €, vhs, Saal

ZUMBA®

Zumba®
Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt Ihr das Gefühl, als hättet Ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmern eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout - mach‘ mit bei der Party! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Wasser

20967
Berit Wager

montags 20:45-21:45 Uhr
ab Mo, 28.09. 16 Termin(e)
99,10 €, vhs, Saal

20968
Berit Wager

mittwochs 19:30-20:30 Uhr
ab Mi, 30.09. 16 Termin(e)
99,20 €, vhs, Saal

20969
Berit Wager

mittwochs 20:30-21:30 Uhr
ab Mi, 30.09. 16 Termin(e)
96,00 €, vhs, Saal

20970
Gilmara Kaiser

freitags 20:00-21:00 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termin(e)
93,10 €, vhs, Raum 014

MEDIENPRAXIS UND FOTOGRAFIE

Fototreff
Der vhs-Fototreff ist eine offene Gruppe. Wir treffen uns einmal im Monat. Der Fototreff lebt von dem, was die Teilnehmer/innen selbst einbringen. Erwünscht sind nicht nur Fortgeschrittene oder Spezialisten im Bereich der Fotografie, sondern auch all diejenigen, die sich für die Fotografie begeistern. Im gemeinsamen Gespräch geben wir uns vielfältige Anregungen im Bereich der Fotografie: Ideen, Fragen der Technik und der Gestaltung. Wir freuen uns auf Sie. Anmeldung ist nicht erforderlich, Sie können jederzeit dazu stoßen. Die Gruppe trifft sich in der Nordstadt im Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost. Siehe auch: http://www.stadtteiltreff-who.de/ueberuns.html

21100
Wilfried Kramer

Fr, 09.10., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

21101
Wilfried Kramer

Fr, 13.11., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

21102
Wilfried Kramer

Fr, 11.12., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

21103
Wilfried Kramer

Fr, 08.01., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

21104
Wilfried Kramer

Fr, 12.02., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost e.V.

Weitere Kurse zum Thema
digitale Bildbearbeitung und Bildverwaltung
ab Seite 91

DIGITALE FOTOGRAFIE

21105
Einstieg in die digitale Fotografie
Kompaktkurs

Werner Kumbier

Sie fotografieren bisher nur mit der Vollautomatik, wissen nicht genau, warum man alles Mögliche sonst noch einstellen kann und wollen mehr Sicherheit in der Kamerabedienung erhalten? Wir werden gemeinsam fotografieren und uns die wichtigsten Grundeinstellungen erarbeiten. Wir können einige Ihrer Bilder anschauen, die Einstellungen nochmals besprechen und Sie können fragen, wenn Sie noch etwas genauer wissen wollen.

Kann Ihre Kamera neben der Vollautomatik auch P, A und S und lässt sie weitere Einstellungen zu, dann sind sie hier richtig! Bitte einen USB Stick mitbringen.

Fr, 13.11., 19:30-21:45 Uhr
Sa, 14.11., 9:00-16:00 Uhr
37,40 €, vhs, Raum 117

21106
Grundlagen digitale Fotografie
Werner Kumbier

Viele Menschen sind durch den Boom der digitalen Fototechnik erstmals oder wieder für die Fotografie begeistert worden. Aber wie war das noch mit der Zeit und der Blende? Was war denn gleich nochmal AF, P, A und S? Was bedeuten Begriffe wie HDR, Bildstil, AI Focus usw.? Einiges hat sich durch die neue Technik geändert, aber die Grundlagen sind gleich geblieben. Es steht immer noch der Mensch hinter der Kamera und macht das Bild. Wer seine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera oder auch hochwertige Kompaktkamera besser kennenlernen und Tipps für bessere Bilder mitnehmen möchte, ist hier richtig! Bitte Kamera und Bedienungsanleitung und, falls vorhanden, eigene Bilder (Papier, CD oder USB-Stick) mitbringen.

mittwochs 19:30-21:45 Uhr
ab Mi, 13.01. 4 Termin(e)
40,80 €, vhs, Raum 115

21108
Fotopraxis der digitalen Fotografie

Werner Kumbier

Dieser Kurs wendet sich hauptsächlich an Besitzer/innen einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera, also Kameras mit Wechselobjektiven. Aber auch wer eine „Edelkompakte“ oder Bridgekamera besitzt, die viele Einstellungen zulässt, ist in diesem Kurs richtig. Dieser Kurs kann alleine oder als sinnvolle Ergänzung zum Einführungskurs gebucht werden. Nach einem Vorbereitungsabend treffen wir uns am Samstagvormittag zum Fotografieren. Treffpunkt am Samstag ist die Neckarbrücke(Karl-Eberhard-Brücke), gegenüber vom Neckarmüller. Wir werden in der Tübinger Altstadt fotografieren. Der letzte Abend, Achtung früherer Beginn, ist wieder in der vhs. An diesem Abend werden wir die Bildergebnisse besprechen und offene Fragen klären.

Mi, 09.12., 19:30-21:45 Uhr
Sa, 12.12., 9:00-12:30 Uhr
Sa.: Treffpunkt: Neckarbrücke Tübingen
Mi, 16.12., 19:00-21:45 Uhr
36,20 €, vhs, Raum 117

Weitere Kurse zum Thema
digitale Bildbearbeitung und Bildverwaltung
ab Seite 91

Bessere Fotos mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Eine Spiegelreflexkamera - und die Bilder sind nicht wesentlich besser? Was bedeuten all‘ die Abkürzungen und Begriffe wie Blende und Verschlusszeit? Ganz und gar praktisch werden Sie hier in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera eingeführt. Einfach praktisch erklärt, erfahren Sie alles, was Sie für schöne Bilder brauchen: Sport und Tiere, Makro und Portrait, Landschaft und Reise.

Eigene Spiegelreflexkamera, Objektiv(e), Batterien/Akkus, und Gebrauchsanweisung bitte zu jedem Kurstermin mitbringen.

Auch für DSLM-Kameras (spiegellose Systemkameras) geeignet.

21110

Alexander Trost

donnerstags 20:00-22:00 Uhr
ab Do, 12.11. 5 Termin(e)
45,40 €, vhs, Raum 115

21111

Alexander Trost

donnerstags 20:00-22:00 Uhr
ab Do, 14.01. 5 Termin(e)
45,40 €, vhs, Raum 115

FOTOGRAFIE SPEZIAL

21113
Available light - fotografieren mit wenig Licht

Jürgen Braun

„Available light“, wenig verfügbares Licht, meint natürliches und künstliches Licht, das in einer Szene drinnen oder draußen gerade vorhanden ist und ganz spezifische Stimmungen hervorruft. Themen wären z. B. Dämmerungs- und Nachtaufnahmen, künstliche Beleuchtung von Gebäuden und Innenräumen, Weihnachtsmarkt, Disco, Party etc. - alles natürlich ohne Blitz. Technische Voraussetzungen: Bei analogen Kameras möglichst lichtstarke Objektive sowie hochempfindliche Filme, bei digitalen Kameras die Möglichkeit, mindestens bis auf ASA 800 hochgehen zu können, für eventuelle Langzeitbelichtungen ist natürlich in beiden Fällen ein Stativ nötig. Theoretische Einführung mit Beispielfotos, am Samstag gemeinsame Praxis, danach fotografieren „auf eigene Faust“ und Nachbesprechung.

Fr, 13.11., 20:00-22:00 Uhr
Sa, 14.11., 17:00-21:00 Uhr
Fr, 20.11., 20:00-22:00 Uhr
42,70 €, vhs, Raum 115

21114
Perspektiven - Schärfe - Licht in der Fotografie

Jürgen Braun

Mit den heutigen Fotoapparaten, ob analog oder digital, erhält man meist technisch einwandfreie Aufnahmen. Richtig interessant werden Fotos aber erst, wenn sie sich durch einen wohlüberlegten Standort, eine besondere Perspektive, den bewussten Umgang mit dem Licht und der Schärfenverteilung, einen gekonnten Bildaufbau sowie eine gezielte Verwendung der Farbe auszeichnen. An beispielhaften Fotos zu den Themen Landschaft, Architektur, Portrait, Schnappschuss und Nahaufnahmen wird gezeigt, wie man zu besseren Ergebnissen kommt.

mittwochs 18:00-20:00 Uhr
ab Mi, 13.01. 5 Termin(e)
46,70 €, vhs, Raum 117

21116
Künstlerische Fotografie

Lorenzo De Nobili

Dieser Foto-Kurs befasst sich mit der Frage der Kunst: Wie kann ich bestimmte Gefühle wecken? und welche Mittel stehen mir zur Verfügung? Welche Elemente soll ich in mein Bild aufnehmen? Nach einer kurzen Vorstellung einiger künstlerischer Techniken und Strategien anhand von Beispielen (Araki, Giacomelli, Ghirri, Kubelka u.a.) über Bildkomposition und Ästhetik werden die Teilnehmer selbst ein Thema auswählen und dazu fotografieren. In kurzer Zeit produzieren wir ein (Serien-)Bild, das ein bestimmtes Gefühl erweckt. Die Ergebnisse werden in der Gruppe diskutiert und angepasst, um sie inhaltlich und formal zu verdichten. Wir werden die alternativen Gestaltungsmöglichkeiten mit der Fototechnik und mit nachträglicher Bildbearbeitung (Photoshop bzw. GIMP) angehen.

Bitte mitbringen: Digital-Kamera mit Gebrauchsanleitung und Speicherkarte, Blitzgerät wenn vorhanden, Laptop mit Netzgerät und Photoshop oder GIMP vorinstalliert, Verbindungskabel Laptop-Kamera und/ oder Card-Reader, USB-Stick.

Sa, 26.09., 10:00-16:00 Uhr
So, 27.09., 10:00-16:00 Uhr
65,50 €, vhs, Raum 115

21117
Goldener Oktober - Fotos vom Wald und im Wald

Susanne Ludwig

Bunt gefärbtes Laub, Nebel der über dem Waldboden schwebt, Raureif im Moos - wir versuchen, die schöne Herbststimmung im Wald einzufangen. Am Freitag werden theoretische Fragen geklärt: Fotografieren mit Gegenlicht, Makroaufnahmen, Belichtungsreihen für HDR-Fotos, manuelle Einstellung der Kamera: Belichtungszeit, Blende, Langzeitbelichtung. Am Sonntagvormittag geht‘s früh in den Wald (Treffpunkt wird bekannt gegeben), um alles in der Praxis zu üben. Am Sonntagnachmittag treffen wir uns wieder in der vhs, um die Ergebnisse zu sichten, zu besprechen und eventuell zu bearbeiten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, deshalb bitte dementsprechende Kleidung und stabiles Schuhwerk!

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, geladener Akku, genügend Speicherplatz, Stativ und Fernauslöser, Grau- und Polfilter, Nahlinse (falls vorhanden).

Fr, 09.10., 18:00-21:00 Uhr
So, 11.10., 7:00-11:00 Uhr
So, 11.10., 14:00-17:00 Uhr
So Vormittag: Treffpunkt im Wald;
So Nachmittag: vhs, Raum 211
49,20 €, vhs, Raum 211

21118
Der Fluss im Winter, die Stadt am Morgen - Langzeitbelichtung im Winter

Susanne Ludwig

Gerade, wenn es kalt und dunkel ist, herrscht am Fluss und in der Stadt eine eigentümliche Stimmung. Wir versuchen, die Stimmung der Morgendämmerung einzufangen. Bei diesen Lichtverhältnissen braucht man eine lange Belichtungszeit und deshalb ein Stativ dazu. Wie fotografiert man stimmungsvolle Nebelbilder? Was ist Schärfentiefe, was bedeutet Bokeh. Welche Möglichkeiten bietet der manuelle Modus, was nutzen Filter, Einstellen von Blende und Verschlusszeit. Am Sonntagvormittag geht‘s in die Stadt (Treffpunkt wird bekannt gegeben), um alles in der Praxis zu üben. Am Sonntagnachmittag treffen wir uns wieder in der vhs, um die Ergebnisse zu sichten, zu besprechen und eventuell zu bearbeiten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, deshalb bitte dementsprechende Kleidung und stabiles Schuhwerk!

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, geladener Akku, genügend Speicherplatz, Stativ und Fernauslöser, Grau- und Polfilter, Nahlinse (falls vorhanden).

Fr, 27.11., 18:00-21:00 Uhr
So, 29.11., 8:00-12:00 Uhr
So, 29.11., 14:00-17:00 Uhr
So Vormittag: Treffpunkt in Tübingen;
So Nachmittag: vhs, Raum 211
54,60 €, vhs, Raum 211

21119
Einführung in die Makrofotografie

Susanne Ludwig

Wir gehen nah ran und entdecken vielleicht Dinge, die wir vorher so noch nicht gesehen haben, sowohl in der Natur als auch vielleicht an der Kamera. Am Freitagabend gibt es eine Einführung in die Makrofotografie und die technischen Voraussetzungen. Was ist Schärfentiefe, was bedeutet die Blendenzahl, und wie kann ich das an der Kamera einstellen. Was ist Bokeh, wie kann ich mit Gegenlicht arbeiten? Am Sonntagvormittag geht‘s in die Natur (Treffpunkt wird bekannt gegeben), um alles in der Praxis zu üben. Wenn wir Glück haben und das Wetter winterlich ist, gibt es schöne Szenen mit Raureif oder Schnee. Am Sonntagnachmittag treffen wir uns wieder in der vhs, um die Ergebnisse zu sichten, zu besprechen und eventuell zu bearbeiten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, deshalb bitte dementsprechende Kleidung und stabiles Schuhwerk!

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, geladener Akku, genügend Speicherplatz, Stativ und Fernauslöser, Grau- und Polfilter, Nahlinse (falls vorhanden).

Fr, 22.01., 18:00-21:00 Uhr
So, 24.01., 8:00-12:00 Uhr
So, 24.01., 14:00-17:00 Uhr
So Vormittag: Treffpunkt im Wald;
So Nachmittag: vhs, Raum 211
54,60 €, vhs, Raum 211

21120
Künstlerische Fotografie

Lorenzo De Nobili

Dieser Foto-Kurs befasst sich mit der Frage der Kunst: Wie kann ich bestimmte Gefühle wecken? und welche Mittel stehen mir zur Verfügung? Welche Elemente soll ich in mein Bild aufnehmen? Nach einer kurzen Vorstellung einiger künstlerischer Techniken und Strategien anhand von Beispielen (Araki, Giacomelli, Ghirri, Kubelka u.a.) über Bildkomposition und Ästhetik werden die Teilnehmer selbst ein Thema auswählen und dazu fotografieren. In kurzer Zeit produzieren wir ein (Serien-)Bild, das ein bestimmtes Gefühl erweckt. Die Ergebnisse werden in der Gruppe diskutiert und angepasst, um sie inhaltlich und formal zu verdichten. Wir werden die alternativen Gestaltungsmöglichkeiten mit der Fototechnik und mit nachträglicher Bildbearbeitung (Photoshop bzw. GIMP) angehen.

Bitte mitbringen: Digital-Kamera mit Gebrauchsanleitung und Speicherkarte, Blitzgerät wenn vorhanden, Laptop mit Netzgerät und Photoshop oder GIMP vorinstalliert, Verbindungskabel Laptop-Kamera und/ oder Card-Reader,USB-Stick.

Do, 08.10., 18:00-21:30 Uhr
Do, 15.10., 18:00-21:30 Uhr
65,50 €, vhs, Raum 115

MEDIENPRAXIS

21122
iCut! Videos drehen und schneiden mit dem iPad und dem iPhone

Lorenzo De Nobili, Ralf Martenstein

Mit dem iPad und dem iPhone können wir nicht nur fotografieren und filmen, sondern unsere Videos auch präzise schneiden. Anschließend können wir Fotos, Überblendungen, Effekte und Titel hinzufügen. Für die Nachvertonung stehen drei Tonspuren zur Verfügung!

In diesem Seminar arbeiten wir mit der App `Pinnacle Studio´. Wer selbst ein iPad oder ein iPhone mitbringt, sollte sich diese App herunterladen, Für die Neugierigen stehen mehrere iPads mit diesem Programm zur Verfügung.

Vormittags beginnen wir mit einer kleinen Einführung in die Filmgestaltung und machen mit dem iPad unsere ersten Filmaufnahmen. Mit diesem Rohmaterial schneiden wir nachmittags unsere Filme und bearbeiten sie mit den wichtigsten in Pinnaclestudio verfügbaren Möglichkeiten.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: iPad oder iPhone

Sa, 14.11., 9:00-16:00 Uhr
Mittagspause von 12:00 - 13:00 Uhr.
36,00 €, vhs, Raum 115

21124
Endlich Ordnung in meinen Urlaubsfotos

Susanne Kumm

Sie sind entspannt aus dem Urlaub zurück, aber in Ihren Fotos herrscht Chaos? Sie wollen Freunden Bilder der letzten Reise zeigen, wissen aber gar nicht, wo sie abgelegt sind? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit System Ihre schönsten Urlaubserinnerungen organisieren: Fotos ablegen, sortieren, archivieren und sichern. Mit der richtigen Methode wird das für Sie ein Kinderspiel.

Mi, 30.09., 18:00-21:00 Uhr
18,00 € + 2,50 € Materialgebühren
vhs, Raum 115

21121
Das eigene Fotobuch gestalten

Susanne Kumm

Die Zeiten von Papierfotos ausschneiden, mühsam einkleben und beschriften sind vorbei. Mit Hilfe einer kostenfreien Software können Sie sich ganz einfach Ihr persönliches Fotobuch erstellen und Erinnerungen für immer festhalten: Erlebnisse des letzten Urlaubs, das erste Baby, Hochzeits- und Familienfeiern und so weiter. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Fotos richtig in Szene setzen, Bildkorrekturen und Fotoeffekte einstellen, Texte hinzufügen und Seite für Seite nach Ihren Wünschen gestalten. Mit einem Gutschein im Wert von 26,95 € können Sie sich Ihr erstes Hardcover-Fotobuch am Ende des Kurses bestellen.. Machen Sie sich selbst, Freunden oder der Familie ein ganz persönliches Geschenk mit einem eigenen Fotobuch.

Voraussetzung: EDV-Basiswissen

Bitte mitbringen: Eigener Laptop (Microsoft Windows: XP oder neuer) mit 20 bis 50 vorausgewählten Fotos.

montags 18:00-21:00 Uhr
ab Mo, 05.10., 4 Termin(e)
72,00 €, vhs, Raum 117

21123
Vom Digitalfoto zum persönlichen Fotokalender

Susanne Kumm

Führen Ihre Fotos ein Schattendasein auf dem Computer? Möchten Sie Ihre schönsten Erinnerungen endlich wieder sichtbar machen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie einen Fotokalender nach Ihren Wünschen gestalten. Sie bekommen Tipps und Tricks an die Hand zur Bildbearbeitung, Fotoeffekten und Einfügen eigener Texte. Machen Sie sich, ihrem Freundeskreis oder der Familie ein ganz persönliches Geschenk - natürlich auch passend zu Weihnachten.

Voraussetzung: EDV-Basiswissen

Bitte mitbringen: Eigener Laptop (Microsoft Windows: XP oder neuer) mit 20 bis 50 vorausgewählten Fotos.

Fr, 20.11., 17:00-20:00 Uhr
Sa, 21.11., 9:00-12:00 Uhr
36,00 €, vhs, Raum 017

Weitere Kurse zum Thema
digitale Bildbearbeitung und Bildverwaltung
ab Seite 91

Inhalt Anmeldung
Schwerpunkt
Grundbildung
Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Beruf
Außenstellen
Info

Gesundheit und Ernährung

Ihre Ansprechpartner:
Wolfgang Braun, Tel. 5603-38
Viola Elster, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ (Arthur Schopenhauer)

In diesem Sinne möchten wir Sie zu unserem Gesundheitsangebot recht herzlich willkommen heißen. Um ein für Sie passendes Kursprogramm zu gewährleisten, bedarf es auch Ihrer Achtsamkeit und Mithilfe. Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs Ihrer Gesundheit zuträglich ist, ziehen Sie einfach den Rat Ihres Arztes hinzu.

VORTRÄGE

Esssucht

Bulimie, Untergewicht, Überessen

Dieser Informationsabend soll allen Betroffenen, Angehörigen, Interessierten, Ärzten und Pressevertretern einen Einblick in die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe geben. Esssucht kann sich in extremen Formen wie Bulimie, Magersucht, Überessen, aber auch in ständigem Rumknabbern und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht äußern. Wir erzählen, welche Auswirkungen die Krankheit, unter anderem auch auf psychischer Ebene, haben kann und wie wir einen Weg aus der Krankheit gefunden haben. Keine Anmeldung erforderlich.

Fr, 16.10., 19:30-21:00 Uhr
ohne Anmeldung, ohne Gebühr
vhs, Raum 017

30001
Traditionelle Tibetische Medizin

- Heilkunst vom Dach der Welt -

Klaus Herkommer

Die Tibetische Medizin ist eine ganzheitliche, energetische Medizin, die vom historischen Buddha vor 2500 Jahren gelehrt wurde und eine große Hilfe besonders bei chronischen Krankheiten ist. Der Vortrag führt in die Geschichte und die Grundlagen der Tibetischen Medizin ein und erläutert die Grundzüge dieser außergewöhnlich wertvollen Medizin. Sie erfahren, welches die Ursachen von Krankheiten sein können, wie die Diagnose über Puls und Zunge erfolgt und welche ganzheitlichen, vielfältigen Therapiemethoden es gibt. Exemplarisch werde ich Ihnen Konstitutionstypen und deren Ernährung und Verhaltensweisen vorstellen.

Mi, 14.10., 19:30-21:30 Uhr
9,90 €, vhs, Raum 110

30005
Welches Bett ist das richtige?

Dr. med. Uwe Heldmaier

Neben vielen anderen Ursachen können ungeeignete Matratzen und falsche Lattenrosteinstellungen häufig zu folgenden Symptomen führen: Nackenschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schulterschmerzen und Müdigkeit.

Erfahren Sie, welche unterschiedlichen Bettsysteme es auf dem Markt gibt und für wen welches Bettsystem das Richtige ist. Neben den Schlafgewohnheiten sind es auch individuelle orthopädische Aspekte, die beim Bettenkauf berücksichtigt werden sollten. Der Kurs beleuchtet auch die populärsten sechs Irrtümer zum Thema Bett, die sich hartnäckig in den Köpfen der Menschen halten.

Nach dem Besuch dieser Veranstaltung sollten Sie alle notwendigen Information haben, um die richtige Matratze und den idealen Lattenrost zu finden.

Mi, 11.11., 18:00-20:00 Uhr
5,00 €, vhs, Raum 015

30006
Ergonomie am Büroarbeitsplatz

Dr. med. Uwe Heldmaier

Ungesunde Sitzhaltung, unergonomische Büromöbel sowie eine falsche Bedienung der Eingabegeräte können Ursache häufiger Symptome wie: Spannungskopfschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Sehnenentzündungen, Karpaltunnelsyndrom, Mausarmsyndrom sein.

Lernen Sie, wie Sie in vier Stufen zu einem gesunden rückengerechteren Sitzen kommen.

- I. Stufe: Achsensymmetrie und Haltung
- II. Stufe: ergonomische Anordnung Eingabegeräte
- III. Stufe: ergonomische Einstellung Schreibtisch
- IV. Stufe: ergonomische Einstellung des Bürostuhls

Schwerpunktmäßig soll im Kurs ein Bezug zu orthopädischen Problemen und deren Lösungsmöglichkeiten hergestellt werden.

Mi, 13.01., 18:00-20:00 Uhr
5,00 €, vhs, Raum 017

WEINMARKT MATTHEIS
WEIN. KULTUR. GUT
Ihr Spezialist für Weine, Spirituosen, Essige, Öle, Feinkost, Whisky
Bei uns können Sie Württemberger, Deutsche, Französische, Italienische und Spanische Weine verkosten
Tolle Weine auch in unserem Schnäppchenmarkt
Öffnungszeiten Mo–Fr 10:00–19:00 Uhr Sa 10:00–16:00 Uhr
72072 Tübingen, Zufahrt über Eugenstr. 74
Tel: 07071-33049 www.wein-mattheis.de
Ihr Genuss ist unsere Passion

STILBERATUNG

Super aussehen: Individuelle Farbberatung für Frauen

Mehr Ausstrahlung und Selbstbewusstsein durch Individualität: Ihre ganz persönlichen Farben und Farbkombinationen machen es möglich! In diesem Kurs erfahren Sie mehr über Farben und deren Wirkung. Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus, wie Sie diese am besten miteinander kombinieren. Der Farbenpass enthält alle Angaben zu Ihrem Farbtyp (Schmuck, Stoffarten usw.) und ihre persönlichen Farben. Beim Einkaufen und Kombinieren ist er ein wertvoller Begleiter für die nächsten Jahre. Er ist das „i-Tüpfelchen“ dieses Kurses und gehört einfach dazu. Wert: 40,00 € (nicht in den Gebühren enthalten)

Bitte möglichst ungeschminkt kommen und Haarreif mitbringen.

35021

Anke Reichel

Sa, 10.10., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 017

35022

Anke Reichel

Sa, 23.01., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 017

Super aussehen: Individuelle Stilberatung

Wir alle haben unsere Schokoladenseiten, die wir mit Hilfe der perfekten Kleiderschnitte betonen können. Vermeintliche Schwachstellen werden durch die richtige Kleidung kaschiert. Im Kurs werden folgende Themen besprochen:

1. Wir lernen unseren Figurtyp und unsere Körperform kennen.
2. Wir vermessen unsere Figur und besprechen die Proportionen der einzelnen Segmente zueinander.
3. Wir besprechen die dazu passende Kleidung, die Schnitte und die Accessoires.

Denn: Guter Stil ist keine Frage des Geldes, sondern des guten Geschmacks! Wer seinen persönlichen Stil kennt, geht beim Kleiderkaufen gezielt vor und vermeidet Fehlkäufe.

Bitte bringen Sie Kleidungsstücke mit, die Ihnen Probleme bereiten und solche, die Sie gerne tragen (z.B. Röcke, Kleider, Oberteile, Jacken usw.), Maßband und Schreibzeug ebenso. Sie können im Kurs für 3,00 € einen Stilpass erwerben.

35023

Anke Reichel

Sa, 17.10., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 017

35024

Anke Reichel

Sa, 30.01., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 117

ENTSPANNUNG

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die Dinge urteilsfrei zu erkennen und zu akzeptieren. Die Achtsamkeitsmethode ist keine neue Erfindung, vielmehr seit Jahrtausenden die Grundlage fast aller körper- und geistesorientierter Schulen. Im Kurs steht keine bestimmte Disziplin im Vordergrund, sondern die Achtsamkeit als verbindende Basis, die anhand verschiedener Methoden aus Körperarbeit und Meditation eingeübt und erfahren wird. Darüber hinaus werden psychologische Ansätze der Achtsamkeitsarbeit besprochen und Forschungsansätze vorgestellt, die das Phänomen der Achtsamkeit von wissenschaftlichen Standpunkten aus beleuchten.

35014

Methoden der Achtsamkeit

Jutta Wekenmann

mittwochs 18:45-19:45 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e),
61,60 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

35015

Methoden der Achtsamkeit

Jutta Wekenmann

mittwochs 18:45-19:45 Uhr
ab Mi, 13.01. 5 Termin(e),
25,70 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

30002
Atemtraining für eine bewegliche Wirbelsäule

Heike Strathausen

Unser Atem ist unweigerlich mit unserem Leben verbunden. Atem bedeutet Leben, kein Leben ohne Atem. Unser wichtigster Atemmuskel, das Zwerchfell, ist an der Spitze mit unserem unteren Rücken verbunden. Es liegt nahe, dass bei Schwierigkeiten im Rücken und in der Hüfte sowohl eine eingeschränkte Atmung als auch andere körperliche und psychische Beschwerden vorhanden sein können.

Lernen Sie mit effektiven Atemübungen in Verbindung mit einfachen Körperübungen aus Yoga und anderen Entspannungsverfahren wie unsere Wirbelsäule flexibel und elastisch wird. Hierdurch erreichen wir eine verbesserte Atmung, einen aufrechten Gang, eine entspannte Rückenmuskulatur und ein angenehmes körperliches und seelisches Wohlbefinden.

dienstags 19:45-21:00 Uhr
ab Di, 10.11. 6 Termin(e)
41,00 €, vhs, Raum 310

Mit Atemtraining zu mehr Wohlgefühl und Gesundheit

In Zeiten starker Belastung, Stress oder emotionaler Krisen ist das bewusste Atmen ein Weg, die eigene Mitte zu finden und Belastendes loszulassen. Atem bedeutet Leben, ohne Atem kein Leben. Leider leben wir in einer zunehmend atemlosen und atemvergessenen Zeit. Lernen Sie, wie Sie durch bewusstes Atmen Stress abbauen, Energie auftanken und ein neues Körpergefühl wahrnehmen können. Sie erhalten geistige und emotionale Balance, können den gesamten Stoffwechsel in Ihrem Körper anregen und harmonisieren. Durch eine entspannte bewusste Atmung lernen wir wieder wahrzunehmen, zu akzeptieren, loszulassen und uns für die Lebensenergie zu öffnen.

30003

Heike Strathausen

dienstags 18:15-19:45 Uhr
ab Di, 06.10. 8 Termin(e)
65,60 €, vhs, Raum 310

30004

Heike Strathausen

dienstags 18:15-19:45 Uhr
ab Di, 12.01. 6 Termin(e)
49,20 €, vhs, Raum 310

30030
Biodanza®

Helge Schaal

Biodanza® ist eine Methode, die in den 60er Jahren in Südamerika von Rolando Toro (Anthropologe, Psychologe, Dichter und Maler) entwickelt wurde. Bios (altgriechisch) das Leben und Danza (spanisch) der Tanz im Sinne von natürlicher Bewegung.

Getanzt wird zu ausgewählter Musik aus verschiedenen Stilrichtungen (Musik aus Südamerika, Popmusik und auch klassische Musik). Die einzelnen Tänze sind angeleitet und benötigen keine Vorkenntnisse.

Ziel ist die Steigerung der Lebensfreude.

Sa, 24.10., 14:00-16:00 Uhr
Sa, 14.11., 14:00-16:00 Uhr
Sa, 05.12., 14:00-16:00 Uhr
33,60 €, vhs, Raum 114

Bitte denken Sie daran,

zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzubringen.

Autogenes Training

Suchen Sie Ruhe und Ausgeglichenheit, wollen wieder besser schlafen, Verspannungen lösen, Schmerzen positiv beeinflussen, Ihre Konzentration sowie Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Brauchen Sie eine Technik, mit deren Hilfe Sie in Stresssituationen ruhig und gelassen, somit handlungsfähig bleiben? Sie haben mit dem Autogenen Training die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden. Es unterstützt Sie dabei, Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten und wiederzufinden. Sie lernen Schritt für Schritt, Ihren Körper zu entspannen, sich Inseln der Ruhe zu schaffen, von denen Sie neue Kraft für Ihren Alltag schöpfen können. Die Übungen werden so gelehrt, dass sie im Alltag gut anzuwenden sind.

31000

Bettina Friedrich-Müller

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 19.10. 8 Termin(e)
67,20 €, vhs, Raum 313

31001

Für Menschen mit Entspannungserfahrung

Bettina Friedrich-Müller

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 18.01. 6 Termin(e)
50,40 €, vhs, Raum 313

31004

Sai-Lila Rees

mittwochs 9:00-10:00 Uhr
ab Mi, 07.10. 10 Termin(e)
53,30 €, vhs, Raum 114

31005

Jutta Wekenmann

mittwochs 17:30-18:30 Uhr
ab Mi, 21.10. 8 Termin(e),
42,70 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31007

Sai-Lila Rees

freitags 16:00-17:00 Uhr
ab Fr, 09.10. 10 Termin(e)
53,30 €, vhs, Raum 313

31008

Sai-Lila Rees

freitags 17:00-18:00 Uhr
ab Fr, 09.10. 10 Termin(e)
53,30 €, vhs, Raum 313

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Autogenes Training

Sie wollen Autogenes Training kennen lernen oder einfach mal eine kurze Auszeit vom Alltag? Dann sind Sie hier genau richtig. Machen Sie sich mit den Methoden des Autogenen Trainings vertraut und entspannen sie sich dabei vom Alltagsstress.

31010

Sai-Lila Rees

Sa, 21.11., 10:00-14:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 114

31011

Sai-Lila Rees

Sa, 23.01., 10:00-14:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 014

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie ist leicht zu erlernen und führt schnell zu wahrnehmbaren Erfolgen. Durch abwechselndes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern und Verspannungen schon in ihrem Entstehen zu erkennen. Die körperliche Entspannung breitet sich auch auf Ihr emotionales Wohlbefinden aus.

31220

Jutta Wekenmann

mittwochs 17:30-18:30 Uhr
ab Mi, 13.01. 5 Termin(e),
28,00 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31230

kompakt

Jutta Wekenmann

Sa, 12.12., 10:00-13:00 Uhr
18,00 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31244

Blitzschnell entspannt

Jutta Wekenmann

Oft schon reicht ein kurzes Innehalten, um zu entspannen, wieder durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie kleine Ruhepausen mitten in Ihrem Alltag schaffen können. Sie lernen Mini-Entspannungen von nur wenigen Sekunden kennen bis zu etwas umfangreicheren Übungen von ca. 15 Minuten und bekommen Tipps, wie Sie diese Übungen in Ihren Tagesablauf einbauen können.

Sa, 30.01., 10:00-13:00 Uhr
18,00 € + 1,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 310

31270

Beweglicher und selbstbewusster durch Alexander-Technik

Guido Ingendaay

Mit der Alexander-Technik können Sie lernen, sich leichter zu bewegen, mit Stress gelassener umzugehen und Ihr Leben konstruktiver zu gestalten. Dazu brauchen Sie nichts weiter als etwas Offenheit und das Interesse, von sich selbst und Ihrem Körper zu lernen. Denn unser Organismus bietet uns alles, was wir für leichte Bewegung und selbstbestimmtes Handeln brauchen. Wir müssen es nur wieder praktisch nutzen!

In diesem Seminar lernen Sie die Alexander-Technik als einen Weg kennen, Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wieder klarer wahrzunehmen und effizienter einzusetzen. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern gibt Ihnen auch geistige Impulse. Herr Guido Ingendaay ist Coach für Alexander-Technik und personenzentrierte Kommunikation.

Sa, 23.01., 10:00-18:00 Uhr
39,90 €, vhs, Raum 114

FELDENKRAIS®

31101

Feldenkrais® - Methode

Leben ist Bewegung

Karin Witthoff

Die Feldenkrais® - Methode bietet eine Vielfalt von Möglichkeiten, Neues bei sich zu entdecken und Bewegungen zu erleichtern. Die Teilnehmer/innen schenken sich selbst viel Aufmerksamkeit und lernen, mit sich selbst äußerst achtsam umzugehen. Die angeleiteten Übungseinheiten - meist im Liegen - haben zum Ziel, mit neuen, unbekannten, unvertrauten aber vorhandenen Möglichkeiten zu experimentieren. Dies kann zu der überraschenden Fähigkeit führen, sich leichter -heilsamer- zu bewegen. Wir entdecken, dass wir unserem eigenen Lernprozess folgen dürfen, der uns jederzeit zur Verfügung steht ... und dass wir dabei Spaß haben.

dienstags 20:00-21:30 Uhr
ab Di, 22.09. 10 Termin(e)
90,00 €, Assistenzzentrum Freundeskreis

Bei Feldenkrais®- und Entspannungskursen

bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, evtl. kleines (Meditations-)Kissen und bequeme und lockere Kleidung mitbringen bzw. tragen.

Feldenkrais® - Wochenende

Verbesserungen von körperlichem und seelischem Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebenssituation erreichen wir am nachhaltigsten durch Lernerfahrungen. Hierzu führt uns die vom Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte Lernmethode in das große Lernfeld unserer eigenen Sensomotorik, d.h. unserer Bewegungs- und Wahrnehmungsmuster, ein. In diesem Wochenendkurs erleben die Teilnehmer/innen, wie sie durch einfache Bewegungsfolgen verblüffende Verbesserungen in ihrer körperlichen Beweglichkeit und Aufrichtung und in ihrer Selbstwahrnehmung erreichen können. Indem sich ihre Sensomotorik verbessert, können sich auch in anderen Lebensbereichen neue Möglichkeiten auftun. Es wird im Liegen bzw. Sitzen auf Matten gearbeitet.

31106

Bewusstheit durch Bewegung

Conrad Heckmann

Sa, 19.09., 14:00-17:00 Uhr
So, 20.09., 10:00-13:00 Uhr
46,40 €, Zentrum Impuls

31107

Bewusstheit durch Bewegung

Conrad Heckmann

Sa, 31.10., 14:00-17:00 Uhr
So, 01.11., 10:00-13:00 Uhr
46,40 €, Zentrum Impuls

31108

Bewusstheit durch Bewegung

Conrad Heckmann

Sa, 05.12., 14:00-17:00 Uhr
So, 06.12., 10:00-13:00 Uhr
46,40 €, Zentrum Impuls

ENTSPANNUNGS-METHODEN

MEDITATION

Meditation

Meditation ist eine wundervolle Methode, um mit sich selbst in Kontakt zu treten. Durch das Sitzen in Stille wird der Gedankenfluss unterbrochen und die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Eingeübt werden ideologiefreie Formen der Versenkung, die, regelmäßig praktiziert, das körperliche und emotionale Wohlbefinden langfristig positiv verändern.

31302

Jutta Wekenmann

dienstags 17:00-18:15 Uhr
ab Di, 06.10. 10 Termin(e),
70,00 € + 3,00 € Materialgebühren
Zentrum Impuls

31303

Jutta Wekenmann

dienstags 17:00-18:15 Uhr
ab Di, 12.01. 6 Termin(e),
42,00 € + 3,00 € Materialgebühren
Zentrum Impuls

YOGA

HATHA-YOGA

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Badetuch oder großes Handtuch

31419

Birgit Kaiser

montags 17:30-18:30 Uhr
ab Mo, 28.09. 15 Termin(e)
78,00 €, vhs, Raum 310

31420

Birgit Kaiser

montags 18:45-19:45 Uhr
ab Mo, 28.09. 15 Termin(e)
78,00 €, vhs, Raum 310

31400

für bewegliche Hüftgelenke Fortgeschrittene

Anita Leyrer

montags 18:00-19:30 Uhr
ab Mo, 28.09. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 114

31401

Brigitte Hausch

montags 18:00-19:45 Uhr
ab Mo, 21.09. 10 Termin(e),
84,00 € + 3,00 € Materialgebühren
Kreissporthalle Tübingen, Gymnastikraum

31402

auch für Anfänger

Brigitte Hausch

montags 20:00-21:45 Uhr
ab Mo, 21.09. 10 Termin(e),
84,00 € + 3,00 € Materialgebühren
Kreissporthalle Tübingen, Gymnastikraum

31403

Michael Steibli

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 12.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 310

31404

Christine Ziese

dienstags 9:15-10:30 Uhr
ab Di, 15.09. 18 Termin(e)
99,00 €, vhs, Raum 114

31405

für bewegliche Hüftgelenke

Anita Leyrer

dienstags 18:15-19:45 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 114

31406

Mit Yoga in den Herbst

Michaela Merz

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 06.10. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 313

31407

für bewegliche Hüftgelenke

Anita Leyrer

dienstags 20:00-21:30 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 114

31408

Mit Yoga in den Herbst

Michaela Merz

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 06.10. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 313

31427

Kraftvoll und dynamisch

Renée Walker

dienstags 17:00-18:00 Uhr
ab Di, 13.10. 8 Termin(e)
44,80 €, vhs, Raum 310

31409

für bewegliche Hüftgelenke

Anita Leyrer

mittwochs 9:30-11:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 310

31425

Hatha-Yoga

After Work

Marlene Watzlawick-Schumacher

mittwochs 16:45-18:15 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 313

www.erfolgreich-heilpraktiker-werden.de

31426
Hatha-Yoga
für Kraft und Ausdauer

Marlene Watzlawick-Schumacher

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 313

31418
Mit Yoga in den Herbst

Michaela Merz

donnerstags 9:00-10:30 Uhr
ab Do, 08.10. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 310

31428
Kraftvoll und dynamisch

Renée Walker

donnerstags 17:00-18:00 Uhr
ab Do, 15.10. 8 Termin(e)
44,80 €, vhs, Raum 310

31415
Marlene Watzlawick-Schumacher

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 310

31416
Marlene Watzlawick-Schumacher

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 310

Yoga

Diese Art Yoga zu praktizieren richtet sich an alle, die sich nicht in der Lage sehen Yoga auf dem Boden zu üben. Auch beim Yoga im Sitzen (auf dem Stuhl) können zahlreiche Körperhaltungen (Asanas) ausgeführt werden. Atemübungen und Entspannung sind ebenfalls Inhalt des Kurses.

31423
Yoga im Sitzen auf dem Stuhl

Simone Brank

donnerstags 16:00-17:00 Uhr
ab Do, 08.10. 8 Termin(e)
48,00 €, vhs, Raum 313

31424
Yoga im Sitzen auf dem Stuhl

Simone Brank

freitags 10:00-11:00 Uhr
ab Fr, 09.10. 8 Termin(e)
48,00 €, vhs, Raum 310

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

WEITERE YOGA FORMEN

31430
Yoga - Flow

Barbara Moewis

Yoga ist ein Weg der Achtsamkeit. Im Yoga - Flow gehen die Haltungen fließend ineinander über und werden mit dem Atemrhythmus verbunden. Es geht um einfühlsames Üben, mit dem Körper, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen. Der Atem verbindet harmonisch Körper und Geist.

mittwochs 18:15-19:45 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
98,40 €, Zentrum Impuls

31431
Flow Yoga
für Fortgeschrittene

Sarah Bernhardt

Im Flow Yoga werden die Haltungen (Asanas) fließend miteinander verbunden. Der Atem ist die tragende Kraft und verbindet harmonisch Körper und Geist. Man kann es auch als Meditation in Bewegung bezeichnen, welche sanft und weich, aber auch kraftvoll und dynamisch sein kann.

Die ursprünglichen Asanas werden Teil eines Ganzen, Freude am Tun entsteht, spielerisch und doch voller Energie werden Körper und Geist gestärkt und entspannt.

freitags 10:00-11:15 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termin(e)
82,50 €, vhs, Raum 114

31434
Hatha-Yoga und Atemtypen
Asanas und Tiefenentspannung

Edith Pletzer

Durch achtsames Üben von Körperhaltungen des Hatha-Yoga entsprechend dem eigenen Atemtyp, werden Rücken, Schultern und Nacken gekräftigt und die eigene Beweglichkeit intensiv gefördert.

Die anschließende Tiefenentspannung führt den Körper, die Gefühle und die Gedanken in eine ganzheitliche Ruhe, aus der sich Aufmerksamkeit, Gelassenheit und neue Freude für den Alltag entwickeln können.

freitags 17:00-18:30 Uhr
ab Fr, 25.09. 11 Termin(e)
72,60 €, vhs, Raum 114

31450
Yin Yoga
Sanftes Yoga Workout für die Faszien

Sarah Bernhardt

Yin Yoga ist ein sanfter ruhiger Yogastil, bei dem die Asanas bewusst passiv, also ohne Muskelkraft ausgeführt und einige Minuten gehalten werden. Dadurch werden nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten im Körper, wie die Faszien angesprochen.

Durch das lange Halten soll der Chi Fluss im Körper harmonisiert werden. Chi ist in der Chinesischen Heilmedizin gleichzusetzen mit dem indischen Prana, also der Lebensenergie, die den Körper durch die Meridiane (Nadis) durchfließt. Ebenso werden die Meridiane gereinigt und aktiviert.

Yin Yoga bildet eine perfekte Ergänzung und einen Ausgleich zu allen dynamischen Yogastilen wie Ashtanga oder Flow Yoga.

montags 9:00-10:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
84,00 €, vhs, Raum 310

31480
Ashtanga-Yoga
für Fortgeschrittene und fitte Einsteiger

Sarah Bernhardt

Ashtanga-Yoga ist ein Hatha-Yoga-Stil, eine Form der Körperarbeit, die Dehnung, Kraft, Ausdauer und Herz-Kreislauf-Training verbindet. Bei diesem umfassenden Körpertraining kann sich das Gehirn meditativ erholen, das Bindegewebe wird fest und die Gelenke beweglicher. Außerdem hat diese Yogaform positive Auswirkungen auf Lungen, Stirn- und Nebenhöhlen. Sie können sich entspannen und aktiv in den Tag gehen.

freitags 8:30-9:45 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termin(e)
82,50 €, vhs, Raum 114

Yogilates

Yoga mit Pilates auf reizvolle Weise kombiniert. Yogilates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates. Yoga konzentriert sich auf Beweglichkeit, die innere Balance und Ausdauer. Pilates dagegen gibt Kraft und strafft den Körper. Optimal aufeinander abgestimmt, fließen hier Yoga-Asanas und Pilates-Übungen ineinander und ergänzen einander. Mit vollständiger Konzentration auf den eigenen Körper und Hingabe an die

Übungen führt das Training zu einem kraftvollen, vitalen Körpergefühl und ist dabei gleichzeitig entspannend. Elemente aus dem modernen Tanz und eine abschließende Entspannungsphase runden das Training ab. Ein dynamischer Start in den neuen Tag.

31465
Teresa Isabella Mayer-Jeremic

donnerstags 9:15-10:15 Uhr
ab Do, 08.10. 8 Termin(e)
64,00 €, vhs, Raum 114

31466
Teresa Isabella Mayer-Jeremic

donnerstags 10:30-12:45 Uhr
ab Do, 08.10. 8 Termin(e)
53,30 €, vhs, Raum 114

YOGA AM WOCHENENDE

31489
Hatha-Yoga Sonnengruß

Martin Schiedt, Agnès Schröter

Wir begrüßen den Morgen mit verschiedenen Varianten des Sonnengrußes. Besprochen und geübt werden dynamische Ausführungen. Einzelne Stellungen werden länger gehalten. Sonnengruß mit Mantras und Chakren.

Der Kurs schließt mit einer Endentspannung ab. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Vor dem Üben bitte nichts essen.

Bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch mitbringen.

Sa, 16.01., 9:00-11:00 Uhr
So, 17.01., 9:00-11:00 Uhr
26,70 €, vhs, Raum 310

31491
Hormonyoga für Frauen

Elisabeth Jagfeld

Hormonyoga wurde von Dinah Rodrigues entwickelt mit dem Ziel, die Hormonproduktion im Körper zu balancieren. Es ist eine dynamische Yoga Form und enthält Elemente aus dem Hatha-Yoga.

Die einzelnen Übungen sind dazu geeignet, das weibliche Drüsen- und Hormonsystem auf natürliche Weise anzusprechen. Mit der regelmäßigen Praxis ist eine Steigerung von Vitalität und Lebenslust sowie Linderung bzw. das Ausbleiben vieler hormonbedingter Beschwerden zu beobachten. Ruhephasen und Visualisierungsübungen unterstützen dabei, sanft in die eigene Mitte zu kommen.

Unterrichtsmaterial kann gegen Gebühr bei der Kursleiterin erworben werden. Pause nach Absprache!

Bitte zusätzlich mitbringen: Wasser zum trinken und Schreibmaterial.

Sa, 28.11., 10:00-17:00 Uhr
So, 29.11., 10:00-14:00 Uhr
60,80 €, vhs, Raum 310

TAI CHI / QI GONG

TAI CHI

31500
Tai Chi Chuan
10er Form Yang Stil

Christina Schweizer

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden. Außer Atem zu kommen, sich zu erschöpfen oder stark zu schwitzen, ist dabei zu vermeiden. Jede Bewegung wird nur soweit durchgeführt, wie es ohne Schmerz und Überlastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen möglich ist. Die fließenden Bewegungen und die ruhige Atmung helfen ihnen die Ausgeglichenheit von Körper und Geist wieder herzustellen. Unsere Form ist aus dem Yang-Stil.

dienstags 10:30-11:30 Uhr
ab Di, 06.10. 10 Termin(e)
56,00 €, vhs, Raum 313

Tai Chi-Qi Gong

In erster Line werden Basis-Übungen des Qi Gong, in Zusammenhang mit dem Yin und Yang Prinzip, unterrichtet. Qi Gong bedeutet „Bearbeiten der Energie“. Es sind einzelne, einfache Übungen, zur Entwicklung und Stärkung der Lebenskraft (Qi). Durch gezielte Übungen und eine besondere Atemtechnik werden der Kreislauf angeregt, und die Knochen und Organe mit Qi gestärkt. Des Weiteren werden einige einfache zusammenhängende Tai Chi Formen (z.B. „Wolkenhände“ oder „Den Affen abwehren“) im Unterricht genauestens erklärt und geübt. Als Resultat der Übungen folgt eine Stärkung der Gesundheit. Sie fühlen sich entspannter und ausgeglichener, außerdem stärken Sie Ihre Abwehrkräfte.

31503
Glen Homeier

Sa, 17.10., 9:00-13:00 Uhr
26,70 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 014

31504
Glen Homeier

Sa, 30.01., 9:00-13:00 Uhr
26,70 € + 2,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 114

QI GONG

31602
Anfänger und Anfängerinnen

Monika Peter

Qi bedeutet „Lebenskraft“, Gong bedeutet „sich etwas erarbeiten“. Es handelt sich um eine alte chinesische Atem-, Bewegungs- und Entspannungslehre, wodurch die Gesundheit aller inneren Organe und die „Lebenkraft“ insgesamt verbessert werden kann. Größere Leistungsfähigkeit, Stabilität, innere Ruhe und Ausgeglichenheit können sich bei regelmäßigem Üben einstellen. Ziel ist es, den Körper zu spüren und mit sanften Bewegungen zu entspannen. Geübt wird im Stehen, bei Bedarf aber auch im Sitzen. Der Kurs ist für junge und ältere Menschen geeignet.

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

mittwochs 17:45-18:45 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
87,80 € + 25,00 € Raummiete
Yusen-Zentrum, Mauerstr. 19 b, Tübingen

31606
Qi Gong für Senioren

Monika Peter

Sich beweglich erhalten, Lebensenergie pflegen und vermehren mit Qi Gong Übungen, die sich ganz an Ihren Möglichkeiten orientieren. Körper, Geist und Seele schöpfen neue Kraft und Ruhe für den Alltag. Die Übungen sind im Sitzen, auf dem Hocker und auch stehend möglich. Und wo etwas schwer zu sein scheint, hilft uns unsere Vorstellungskraft weiter. Also nur Mut, es tut gut.

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

donnerstags 15:00-16:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
87,80 € + 25,00 € Raummiete
Yusen-Zentrum, Mauerstr. 19 b, Tübingen

31603
Revital Herzog

Qi Gong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, das Immunsystem zu stärken, die inneren Organe zu beleben und das gesamte Wohlbefinden zu stimulieren.

dienstags 17:30-19:00 Uhr
ab Di, 22.09. 8 Termin(e)
67,20 €, vhs, Raum 014

31604
Cornelia Waschkies

Qi Gong ist eine Meditation in Bewegung und Heilgymnastik zugleich. Die Übungen harmonisieren den Körper und Geist. Durch die Atmung entsteht Stille und tiefe innere Ruhe. Die Selbstwahrnehmung wird gestärkt. Regelmäßiges üben bessert die Haltung, stärkt die inneren Organe, öffnet das Herz und beruhigt den Geist.

Genießen Sie das Ganz-bei-sich-ankommen. Sie erlernen einfache Übungen, die Sie auch Zuhause machen können.

freitags 18:30-19:30 Uhr
ab Fr, 23.10. 8 Termin(e)
48,00 €, Zentrum Impuls

31620
Qi Gong für die Wirbelsäule

Helga Geiger

Wirbelsäulen-Qi Gong (Chan Mi Gong) zählt zu den großen Qi Gong Schulen Chinas. Der Ursprung dieser Übungen reicht bis zu den ältesten geheimen Schulen zurück. Die sanfte Wirbelsäulenbewegung, durch die das Qi angeregt und im ganzen Körper zum Fließen gebracht wird, ist die Basisübung des Chan Mi Gong. Sie ist die Grundlage aller weiterführenden Übungen, die zur Stärkung und zum Ausgleich von Qi geübt werden. Auch als eigenständige Übung ist die Basisübung eine Bereicherung für jede andere Qi Gong Form, da die differenzierten Wirbelsäulenbewegungen zu einer feinen Durchlässigkeit in allen Wirbeln und Gelenken führen.

donnerstags 17:30-18:30 Uhr
ab Do, 24.09. 10 Termin(e)
53,40 €, vhs, Raum 313

MASSAGE

Klassische Massage für Paare in jedem Alter

In diesem Kurs erlernen wir die praktische Grifftechnik, erhalten theoretisches Grundwissen aus der klassischen Massage für den ganzen Körper und haben dabei Freude an einer wohltuenden und entspannenden Massage. Es wird auf bequemen Massageliegen massiert. Anmeldung nur paarweise möglich. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Massageöl, eine Decke, zwei größere Handtücher, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung (als Unterwäsche möglichst zweiteiliger Badeanzug bzw. Badehose).

31700

Hans Rüdiger Krafft

Di, 29.09., 19:00-21:30 Uhr
Di, 06.10., 19:00-21:30 Uhr
Di, 13.10., 19:00-21:30 Uhr
84,00 €, vhs, Raum 018

31701

Hans Rüdiger Krafft

Di, 12.01., 19:00-21:30 Uhr
Di, 19.01., 19:00-21:30 Uhr
Di, 26.01., 19:00-21:30 Uhr
84,00 €, vhs, Raum 018

31703

Ayurveda - Massagekurs für Paare

Oliver Burkhardt

Kaum eine Behandlungsmethode ist so charakteristisch für den Ayurveda wie die Öl-Massage. Liebevoll ausgeführt nährt sie den gesamten Organismus und sorgt für eine tiefe Entspannung und ganzheitliche Regeneration. Darüber hinaus lernen Sie in diesem Kurs auch etwas über Ihren Konstitutionstyp und die dafür angemessene Ernährung und Lebensweise. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Fr, 13.11., 19:30-21:30 Uhr
Sa, 14.11., 9:00-17:00 Uhr
Sa: Mittagspause von 12:00 bis 14:00 Uhr. 96,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 313

Bei Entspannungskursen

bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, evtl. kleines (Meditations-)Kissen und bequeme und lockere Kleidung tragen.

31724

Shiatsu - heilsame Berührung

Marion Rempp

Heute lernen Sie eine Methode kennen, um sich selbst, Ihrer Familie und Ihren Freunden etwas Gutes zu tun. Sie werden mit den Grundlagen von Shiatsu vertraut gemacht und einfache Übungen kennenlernen, um schließlich die Ganzkörperbehandlung mit einem Partner wirkungsvoll durchführen zu können. Shiatsu fördert die Entspannung, löst Blockaden und aktiviert Ihre Lebensenergie.

Sa, 14.11., 10:00-16:30 Uhr
Pause nach Vereinbarung.
36,00 €, vhs, Raum 310

Tui Na - Gesichtsmassage

Die Massage am Kopf hat eine besonders beruhigende Wirkung, die sich im Ganzen als große wohltuende Entspannung bemerkbar macht. Wir massieren nach den Grundlagen der chinesischen Medizin, d.h. mit den Akupressurpunkten der chinesischen Meridianlehre im Gesicht sowie den vorhandenen Extrapunkten. Diese werden stimuliert durch die Techniken der Tui Na, wobei hauptsächlich das Drücken (An-Fa) und das Streichen (Mo-Fa) benutzt werden. Außerdem folgen wir der Anatomie des Gesichtes und lockern mit sanfter Massage die Muskulatur.

31730

Cornelia Waschkies

Sa, 21.11., 14:00-17:00 Uhr
23,20 €, Zentrum Impuls

31731

Cornelia Waschkies

Sa, 20.02., 14:00-17:00 Uhr
23,20 €, Zentrum Impuls

31710

Massage - Schönheitspflege aus der Natur

Jennifer Bühner

Verwöhnen Sie Ihre Haut und sich selbst mit selbstgemachten Gesichtskuren und Gesichtsmassagen.

Erlernt werden die Selbstmassage mit Griffen aus Lymphdrainage, Zupf- und tibetanischen Massage. Zusätzlich dazu verwöhnen wir unsere Haut mit von uns selbst hergestellten Kuren aus Quark, Schokolade, Kaffee, Heilerde und Honig.

Eine Materialgebühr von 5,00 € wird im Kurs erhoben und bezahlt.

Schreibzeug, eine Decke, zwei Handtücher, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung, zwei kleine Schüsseln für die Kuren.

31710

mittwochs 11.11., 18.11., 25.11. und 02.12. von 9:00-10:30 Uhr
33,60 €, vhs, Raum 018

31712

montags 11.01., 18.01., 25.01. und 01.02. von 18:30-20:00 Uhr
33,60 €, vhs, Raum 018

Fußmassage - Machen Sie Ihre müden Füße wieder munter!

Jennifer Bühner

Was täten wir nicht ohne unsere Füße, die uns treu und ergeben durch das Leben und den Alltag tragen? Oft sind diese nach einem langem Tag genauso erschöpft wie Sie, aber mit einer Fußmassage können Sie sich und Ihre Füße wieder munter machen.

Sie erlernen zunächst die praktische Grifftechnik aus der schwedisch-klassischen Fußmassage. Im Anschluss daran werden ausgewählte Reflexzonen vorgestellt und praktisch an sich selbst eingeübt.

Schreibzeug, eine Decke, zwei Handtücher, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung.

31711

mittwochs 13.01., 20.01., 27.01. und 03.02.15 von 18:30-20:00 Uhr
33,60 €, vhs, Raum 018

31715

Fußmassage - Machen Sie Ihre müden Füße wieder munter!

Jennifer Bühner

Sa, 21.11., 10:00-15:30 Uhr
27,00 €, vhs, Raum 018

KAMPFKUNST

31802

Aikido ist mehr...

Sebastian Leurle

... als eine japanische Kampfkunst. Alle Techniken haben einen tiefen, spirituellen Sinn. Das heißt, Körper und Geist werden trainiert durch harmonische, aber trotzdem effektive Bewegungen (als Einzel- und Partnerübungen). Der Körper wird gelockert und entspannt, der Geist frei und konzentriert. Die Übungsabende finden in einer kleinen Gruppe statt.

freitags 18:00-19:30 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termin(e)
126,00 €
Dojo, Lorettoplatz 2, Tübingen

Die Kunst der wirbelnden Stöcke

31812

Rhythmus, Tanz und Stockkampfkunst

Katharina Abdo

Dieser Kurs beinhaltet Elemente aus der philippinischen Stockkampfkunst und dem Neuen Tanz.

Dabei erproben wir Schlagabfolgen mit und ohne Stöcke und erkunden das Spiel aus Nähe und Distanz. Spielerisch experimentieren wir mit Bewegung, um uns in Präsenz, Klarheit und im Innehalten zu üben.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Lust an der Bewegung und Neugier auf Neues reichen vollkommen aus. 66 cm lange Rattanstöcke können gegen eine Leigebühr von 5,00 € geliehen werden. Bequeme Sportkleidung und etwas zum Trinken.

mittwochs 19:45-21:15 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
105,00 €
vhs, Raum 014

31817

Rhythmus, Tanz und Stockkampfkunst

Graziella Wittenberg

Die Kunst der wirbelnden Stöcke ist eine alte Kampfkunst, wie sie auf den Philippinen gelehrt wird. Um den eigenen und gemeinsamen Kampftanz zu finden, werden wir uns in diesem Kurs spielerisch mit den Stöcken vertraut machen wirbeln, werfen, balancieren und jonglieren, wir lernen Schläge, Blöcke und Schlagabfolgen kennen und erfahren uns in unserer Stärke, Klarheit und Präsenz.

Wir arbeiten mit unserer Energie, spüren unsere Kraft, erleben sie in Begegnungen mit unserem gegenüber und üben uns dabei in Achtsamkeit und Geduld.

Durch bewegende und entspannende Elemente aus dem Tanz, der Bodypercussion und der Rhythmusarbeit erweitern wir unser Bewegungsspektrum, erforschen unsere Körper-Sinnes-Wahrnehmung und erobern uns dadurch immer mehr die Leichtigkeit des Kampftanzes selbst zu gestalten und zu erleben.

Lust und Neugier auf Bewegung und Begegnung sind die beste Voraussetzung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Stöcke können bei der Kursleiterin für

5,00 € geliehen werden. Pause nach Vereinbarung.

Tanz oder Sportkleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Sa, 12.12., 11:00-17:00 Uhr
So, 13.12., 11:00-17:00 Uhr
72,00 €, vhs, Saal

BEWEGUNG

Gymnastik 60 plus

Mit zunehmendem Alter verändern sich Wahrnehmung und Bewegung. Viele Studien belegen, dass durch regelmäßiges Training Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit stark gefördert werden können. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit, die wir brauchen, um z. B. im Straßenverkehr angemessen reagieren zu können, kann trainiert werden. In diesem Kurs arbeiten wir, teilweise unterstützt durch Musik, zügig und konzentriert. Das Programm ist sehr abwechslungsreich. Unterschiedlichste Übungen, eine Vielfalt an Geräten und Materialien und nette Kursteilnehmer/innen sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird und Ihr Gehirn auf jeden Fall mittrainiert. Wir üben in allen möglichen Ausgangspositionen, im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Körperliche Einschränkungen, die beinahe jeder bereits mitbringt, sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können.

32000

Edith Engelhardt

montags 9:30-10:30 Uhr
ab Mo, 28.09. 16 Termin(e)
70,40 €, vhs, Raum 014

32001

Edith Engelhardt

montags 10:30-11:30 Uhr
ab Mo, 28.09. 16 Termin(e)
70,40 €, vhs, Raum 014

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

HÄDECKE
Beachten Sie die Kursnummer 88371
3x täglich
Dr.med. Susanne Bihlmaier
Tomatenrot + Drachengrün
Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark

Tomatenrot + Drachengrün
Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark
von Dr. med. Susanne Bihlmaier
288 Seiten, über 200 Abbildungen, Klappenbroschur, 165 x 210 mm
€ [D] 19,90 / SFr 26.– / € [A] 20,50
ISBN 978-3-7750-0630-9

In jeder guten Buchhandlung erhältlich!
www.haedecke-verlag.de
www.facebook.com/haedecke.verlag
hvlink.de/tomatenrot-leseprobe

32007

Prävention durch Bewegung und Entspannung

Petra Wache

Durch Entspannung können wir zu Ruhe und Konzentration und zu besserer Körperwahrnehmung finden. Atembewusstsein ermöglicht aktive Entspannung. Dehnen einerseits, Kräftigen andererseits sorgen für eine harmonische Körperspannung.

montags 18:45-19:45 Uhr
ab Mo, 14.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Turn- und Festhalle Lustnau

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen.

32002
Den Rücken stärken
Edith Engelhardt
montags 18:15-19:15 Uhr
ab Mo, 28.09. 16 Termin(e)
Gymnastikmatten sind vorhanden.
70,40 €, Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese

32003
Jannik Lichtner
montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32004
stabil und beweglich bleiben
Edith Engelhardt
montags 19:15-20:15 Uhr
ab Mo, 28.09. 16 Termin(e)
70,40 €, Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese.

32005
Jannik Lichtner
montags 20:15-21:15 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32010
Elke Kräher
dienstags 9:30-10:30 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32011
50 plus
Elke Kräher
dienstags 10:30-11:30 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

32021
Maren Zachmann
mittwochs 17:30-18:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32022
Maren Zachmann
mittwochs 18:30-19:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32023
Annika Meyer
donnerstags 20:30-21:30 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Turnhalle Neue Silcherschule

Bitte denken Sie daran,

zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzubringen.

RÜCKENGESUNDHEIT

32006
Rückengesundheit
Petra Wache

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates und Beeinträchtigungen des faszialen Gewebes, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen, Ihre Rumpfmuskulatur zu stärken und die Elastizität der Faszien zu erhöhen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zuhause selbständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen.

montags 17:45-18:45 Uhr
ab Mo, 14.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Turn- und Festhalle Lustnau

33637
Rückengesundheit
Inge Hellmich

Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Alltag und zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Das und vieles mehr wollen wir in diesen Stunden angehen. Ein Trainingsprogramm für den gesunden Rücken.

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
76,00 €, Sporthalle Philosophenweg, Gymnastikraum

FITNESSGYMNASTIK

Fitnessgymnastik mit Musik

Eine ausgewogene Gymnastik, bei der Sie Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainieren. Durch abwechslungsreiches Aufwärmen mit Musik und einfachen Bewegungselementen steigern Sie außerdem Ihr Koordinationsvermögen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

32100
für Frauen ab 50 Jahre
Gertrud Raulf-Huber
montags 17:00-18:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Turnhalle Ludwig-Krapf

32120
Sabine Mimra
dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 29.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Sporthalle Philosophenweg

32121
Sabine Mimra
dienstags 20:00-21:15 Uhr
ab Di, 29.09. 15 Termin(e)
82,50 €, Sporthalle Philosophenweg, Gymnastikraum

32123
Waltraud Mayer
dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 22.09. 16 Termin(e)
70,40 €, Turnhalle Neue Silcherschule

32130
Sabine Mimra
mittwochs 18:00-19:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Kreissporthalle Tübingen, Hallenteil

32132
Julia Schröder
mittwochs 19:30-20:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32133
Julia Schröder
mittwochs 20:30-21:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32134
Alina Eisele
mittwochs 19:30-20:30 Uhr
ab Mi, 30.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese

32135
Alina Eisele
mittwochs 20:30-21:30 Uhr
ab Mi, 30.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese

32140
für Frauen
Gertrud Raulf-Huber
donnerstags 17:00-18:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 114

33654
Fit und Aktiv
Entspannt und kraftvoll in den Feierabend!
Frederike Maier

Der Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper nach einem langen Arbeitstag etwas Gutes tun wollen. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmen oder, bei schönem Wetter, einem Lauf- und Gymnastikteil, wird Ihre Ausdauer und Ihr Koordinationsvermögen angesprochen. Die anschließende Gymnastik trainiert Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit und setzt sich aus Haltungsübungen und Wirbelsäulengymnastik zusammen. Abgerundet wird die Stunde durch einen Streching- und Entspannungsteil.

montags 19:30-20:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 17 Termin(e)
74,80 €, Spielhalle Uhlandstraße

PILATES

Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates fordert Körper und Geist über kontrolliertes, konzentriertes Arbeiten gleichermaßen. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein, führt somit zu einem neuen Körpergefühl und einer Steigerung der Leistungsfähigkeit. Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch.

32200
Auch für Anfänger/Innen
Karen Königsrainer
montags 9:30-10:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 114

32201
Auch für Einsteiger/innen
Achim Wippenbeck
montags 18:00-19:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 12 Termin(e)
52,80 €, vhs, Raum 014

32203
Luitgard Fink
montags 8:15-9:15 Uhr
ab Mo, 14.09. 18 Termin(e)
91,20 €, vhs, Raum 313

32204
Luitgard Fink
montags 9:15-10:15 Uhr
ab Mo, 14.09. 18 Termin(e)
91,20 €, vhs, Raum 313

32210
Christine Ziese
dienstags 8:15-9:15 Uhr
ab Di, 15.09. 18 Termin(e)
79,20 €, vhs, Raum 114

32223
Elke Kräher
dienstags 11:30-12:30 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32230
für Fortgeschrittene
Karen Königsrainer
donnerstags 9:00-10:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32231
für Fortgeschrittene
Achim Wippenbeck
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
52,80 €, vhs, Raum 014

32232
Achim Wippenbeck
donnerstags 20:15-21:15 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
52,80 €, vhs, Raum 014

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse finden Sie auch in der Zeitschrift **Apothekenumschau**

Eine Kooperation mit dem Wort und Bild-Verlag

Ich beweg' mich - Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

32213
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
montags 10:30-11:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00, vhs, Raum 114

32221
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
mittwochs 9:30-10:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32233
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32234
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 114

32235
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 114

32241
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
freitags 9:30-10:30 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32222
Functional Pilates
Pilateserfahrung erforderlich (mindestens 20-30 Stunden)

Dr. Philippe Clédon

Ein wunderbarer Cocktail von Functional Training (FT) und traditionellem Pilates.

FT bedeutet: Bewegungsabläufe perfektionieren und Muskelgruppen gemeinsam stärken. Der eigene Körper wird zum effektiven Trainingsgerät und setzt dabei auf dreidimensionale Übungen, die vor allem Muskelketten fordern. Pilates besteht überwiegend aus: Körperwahrnehmung, Zentrierung und Kräftigung des Rumpfes (Core Stabilität). Diese beiden Trainingsmethoden werden zu einem hocheffektiven Training kombiniert.

Kräftigung, Stabilisierung, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden zuerst mit dem eigenem Körpergewicht (Body-Weight) geübt und dann mit Soft-Tools in attraktivem Intervall-Training mit motivierender Musik trainiert.

Für Geübte (mind. 20-30 Stunden Pilateserfahrung)

Bitte mitbringen: Indoor Sportschuhe, großes Handtuch und Getränk

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
52,80 €, vhs, Raum 114

32161
Fit am Samstag
mit Pilates und Bauch-Beine-Po-Training

Ana Maria Beyer-Suarez

Eine starke Tiefenmuskulatur ist das Geheimnis von schlanker Taille, gesundem Rücken und anmutiger Haltung: Pilates kräftigt und strafft den Körper durch ein hocheffektives Workout und bietet außerdem einen sanften Ausgleich zum Alltagsstress. Bauch, Beine und Po werden neben der gesamten Rumpfmuskulatur und dem Rücken speziell trainiert, die Ausdauer wird gesteigert.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

samstags 10:00-11:30 Uhr
ab Sa, 14.11. 5 Termin(e)
49,00 €, vhs, Raum 014

Yogilates
Yoga mit Pilates auf reizvolle Weise kombiniert. Yogilates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates. Yoga konzentriert sich auf Beweglichkeit, die innere Balance und Ausdauer. Pilates dagegen gibt Kraft und strafft den Körper. Optimal aufeinander abgestimmt, fließen hier Yoga-Asanas und Pilates-Übungen ineinander und ergänzen einander. Mit vollständiger Konzentration auf den eigenen Körper und Hingabe an die

Übungen führt das Training zu einem kraftvollen, vitalen Körpergefühl und ist dabei gleichzeitig entspannend. Elemente aus dem modernen Tanz und eine abschließende Entspannungsphase runden das Training ab. Ein dynamischer Start in den neuen Tag.

Bitte denken Sie daran,

zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzubringen.

31465
Teresa Isabella Mayer-Jeremic

mittwochs 9:15-10:15 Uhr
ab Mi, 07.10. 8 Termin(e)
64,00 €, vhs, Raum 313

31466
Teresa Isabella Mayer-Jeremic

mittwochs 10:30-12:45 Uhr
ab Mi, 07.10. 8 Termin(e)
53,30 €, vhs, Raum 313

Fitness mit Pilateselementen
Die Fitnessgymnastik trainiert Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit. Pilateselemente kräftigen, entspannen und dehnen auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Gut für alle, die sich ein effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein, führt somit zu einem neuen Körpergefühl und einer Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch.

32211
Elis Cristina Walter-Wachtel

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32212
Elis Cristina Walter-Wachtel

dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

AEROBIC UND STEP

32320
Aerobic fitmix
Annette Deininger

Nach einem intensiven Warm-up und einer kleinen, einfachen Aerobic-Choreographie zur Verbesserung der Kondition und Koordination geht es weiter mit einem Workoutteil zur Kräftigung des gesamten Körpers, besonders der Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur. Zum Abschluss erfolgt immer ein intensiver Stretching- und Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

dienstags 19:00-20:15 Uhr
ab Di, 22.09. 17 Termin(e)
93,50 €, vhs, Raum 014

32321
Step and Toning
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Gilmara Kaiser

Step ist ein gelenkschonendes, sehr wirksames Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch kontinuierliches Auf und Ab mit koordinativen Schrittkombinationen gleichzeitig Beine, Po und Hüfte trainiert werden. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Ausdauer verbessert, Körperfett wird abgebaut. Bei flotter Musik werden aus Grundschritten aufwendige Choreographien aufgebaut und durchgetanzt. Außerdem ist es ein idealer Ausgleich für die einseitigen Belastungen im Alltag und bei Stress.

Toning: Kräftigungsübungen verschiedener Muskelgruppen (mit/ohne Kleingeräten) sorgen für Gewebestraffung und Stretching rundet die Stunde ab. Power und Spaß sind garantiert.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Wasser.

freitags 17:45-19:00 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termin(e)
82,50 €, vhs, Raum 014

32322
Aerobic fitmix
Gilmara Kaiser

Nach einem intensiven Warm-up und einer kleinen, einfachen Aerobic-Choreographie zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Beweglichkeit geht es weiter mit einem Work-Outteil zur Kräftigung des gesamten Körpers (auch mit Kleingeräten), besonders der Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur. Ein entspanntes Stretching rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Wasser.

freitags 19:00-20:00 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

Fit mit Tabata
Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, das der japanische Forscher Izumi Tabata am Nationalen Institut für Fitness und Sport in Tokio entwickelt hat. Es ist einfach, aber äußerst effektiv. Von jeder Übung werden 8 Intervalle von je 20 Sekunden durchgeführt, zwischendurch gibt es jeweils eine 10-sekündige Pause.

Studien ergaben, dass Tabata die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert und sehr effektiv Fett verbrennt, wenn man bei jedem Intervall an seine Grenze geht. Ziele beim Tabata-Training können eine besser Ausdauer, ein erhöhter Stoffwechsel oder mehr Kraft sein.

32323
Schnelles, effektives Intervall - Training

Eva-Maria Schewe

mittwochs 9:00-9:45 Uhr
ab Mi, 07.10. 10 Termin(e)
42,00 €, vhs, Raum 313

32324
Schnelles, effektives Intervall - Training

Eva-Maria Schewe

mittwochs 10:00-10:45 Uhr
ab Mi, 07.10. 10 Termin(e)
42,00 €, vhs, Raum 313

Bodyforming
Eine ausgewogene Gymnastik, bei der Sie Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit vieler Muskelgruppen trainieren. Durch abwechslungsreiches Aufwärmen und einfachen Bewegungselementen steigern Sie zudem Ihr Koordinationsvermögen. Eine starke Tiefenmuskulatur ist das Geheimnis eines gesunden Rücken, sowie einer optimierten Haltung.

Im Vordergrund des Trainings steht daher die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und der gesamten Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur. Speziell auf Bauch, Beine und Po liegt ein großer Schwerpunkt.

Variationen von Übungsformen und Intensität der einzelnen Übungen sowie der Einsatz von Fausthanteln und Therabändern sind sowohl für Einsteiger/innen als auch für trainierte Sportlerinnen und Sportler jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Wasser.

32325
Bodyforming
für Frauen

Lisa-Marie Hüttner

donnerstags 17:00-18:00 Uhr
ab Do, 24.09. 10 Termin(e)
53,30 €, vhs, Raum 014

32327
Bodyforming
für Frauen

Lisa-Marie Hüttner

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 24.09. 10 Termin(e)
53,30 €, vhs, Raum 014

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

FUNCTIONAL TRAINING

32326
Functional Training
Dr. Philippe Clédon

Was ist Functional Training?

Der neue Fitnesstrend aus USA: einfaches und zweckmäßiges Ganzkörpertraining, effektiv und zeitsparend.

Mit neuen Workouts: im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsformen werden nicht isoliert Muskeln, sondern ganze Muskelketten gekräftigt und der Körper wird in Bewegungsmustern geschult, wie sie im Alltag und auch im Sport gefordert sind.

Mit was?

Mit dem eigenen Körpergewicht und Zusatztools zum abwechslungsreicheren und effektiveren Training. Unterstützt durch motivierende Musik.

Das Ziel?

Steigerung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Flexibilität.

Verbesserung von Belastbarkeit im täglichen Leben durch alltagsbezogene Übungen. Betreutes Kleingruppentraining, das Spaß macht und motiviert. Erhöhter Energieverbrauch in einer Trainingseinheit.

Für Wen?

Für alle Anfänger und Fortgeschrittene, die allgemein an ihrer Fitness und Kraft arbeiten oder sich speziell in ihrem Sport verbessern wollen.

mittwochs 17:45-18:45 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
72,00 €, vhs, Raum 114

CORE TRAINING

Core Training
Core bedeutet Kern und Core Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln, vor allem die Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskeln. In der Kombination mit klassischen Pilatesübungen ist dieses Programms äußerst effektiv: Eine bessere Haltung und ein gestärkter Rücken sind der Erfolg des regelmäßigen Core Trainings.

32400
Elke Kräher

dienstags 8:30-9:30 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32401
Karen Königsrainer

mittwochs 8:30-9:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32402
Karen Königsrainer

montags 8:30-9:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 114

32407
Annika Meyer

donnerstags 19:30-20:30 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Turnhalle Neue Silcherschule

32408
Annika Meyer

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Turnhalle Neue Silcherschule

32409
Karen Königsrainer

freitags 8:30-9:30 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

WALKING

Für Frauen und Männer

Fitness-Gehen (Walking) und Laufsport

Gezieltes Ausdauertraining, individuelles Aufbauprogramm (auch zum Neueinsteigen!), Vorbeugung u. a. gegen Osteoporose, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen. Die Atmung wird vertieft, das Immunsystem stimuliert.

33663
Nordic Walking
Teilnehmer ab 50 Jahre

Katharina Kräft

Nordic Walking (Gesünder geht´s nicht!)

- Für die Entlastung der Knie- und Hüftgelenke
- Für den aufrechten Gang
- Fast alle Muskeln werden aktiviert und trainiert, insbesondere Schultergürtel, Wirbelsäule, Armrückseiten
- Herz-Kreislauftraining
- Anti-Osteoporosetraining
- Stimmungsaufheller
- Training des Immunsystems

dienstags 9:15-10:15 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
52,00 €, Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof von Derendingen.

Inhalt Anmeldung
Schwerpunkt
Grundbildung
Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Beruf
Außenstellen
Info

AQUA

Aquajogging

Aquajogging macht Spaß, reduziert Stress und baut Muskulatur auf. Beim Aquajogging bauen wir gleichzeitig die gesamte Bauch-Beine-Po-Muskulatur auf und aktivieren das Herz-Kreislauf-System. Die Eintritte ins Hallenbad müssen gesondert bezahlt werden.

32620

Anette Krug

dienstags 18:00-18:30 Uhr
ab Di, 06.10. 10 Termin(e)
28,00 €, Uhlandbad Tübingen

32621

Anette Krug

donnerstags 18:00-18:30 Uhr
ab Do, 01.10. 10 Termin(e)
28,00 €, Uhlandbad Tübingen

32622

Anette Krug

donnerstags 19:15-19:45 Uhr
ab Do, 01.10. 10 Termin(e)
28,00 €, Uhlandbad Tübingen

32624
Schwimmenlernen für Frauen
für Frauen aller Nationalitäten - Anfängerinnen

Nicola Venter-Imamoglu

Absolute Nichtschwimmerinnen aller Nationalitäten werden hier in einer kleinen Gruppe über spielerische Wassergewöhnung zur Schwimmerin. Sie werden mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht. Sie lernen kleine Bewegungsabläufe kennen. Schrittweise erlernen Sie das Schwimmen. Trauen Sie sich - es wird Ihnen Spaß machen.

dienstags 13:15-14:15 Uhr
ab Di, 22.09. 10 Termin(e)
49,40 €, Uhlandbad Tübingen

32625
Schwimmenlernen für Frauen
für Frauen aller Nationalitäten - Fortgeschrittene

Nicola Venter-Imamoglu

Nichtschwimmerinnen aller Nationalitäten werden hier in einer kleinen Gruppen über spielerische Wassergewöhnung zur Schwimmerin. Sie werden mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht. Sie lernen kleine Bewegungsabläufe kennen. Schrittweise erlernen Sie das Schwimmen. Trauen Sie sich - es wird Ihnen Spaß machen.

dienstags 12:15-13:15 Uhr
ab Di, 22.09. 10 Termin(e)
49,40 €, Uhlandbad Tübingen

33672
Aquafitness und Schwimmen für Frauen

Ingeborg Böhmelt-Breitfeld

Aqua-Training: das Erleben von körperlicher Leichtigkeit, aber auch von Wasserwiderstand als Trainingselement.

Schont die Gelenke, erweitert das Atemvolumen. Aquajogging ist ein hochwirksames Kreislauftraining.

Zwischendurch wird auch frei geschwommen.

Die Gruppe hat in dieser Stunde das Hallenbad für sich alleine und der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

donnerstags 13:00-14:00 Uhr
ab Do, 17.09. 16 Termin(e)
128,00 €
Uhlandbad Tübingen

SPIELFREUDE WECKT BEWEGUNGSFREUDE!

33680
Badminton

Katharina Kräft

Spielfreude weckt Bewegungsfreude!

Dazu kommt die Erfahrung einer Gruppe! Für Frauen und Männer.

Wer hat, bringt den eigenen Schläger mit. Es können aber auch Schläger und Bälle geliehen werden.

montags 20:30-22:00 Uhr
ab Mo, 14.09. 18 Termin(e)
118,80 €
Spielhalle Uhlandstraße

33681
Prellball
Teilnehmende ab 55 Jahren

Waltraud Mayer

Spielfreude weckt Bewegungsfreude!

Ein reizvolles, über ein flaches Netz gespieltes Faustballspiel. Lässt Raum für Strategie, schärft die Reaktionen.

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 22.09. 16 Termin(e)
80,40 €, Turnhalle Neue Silcherschule

ERNÄHRUNG

37000
Wein trifft Käse

Christiane Leibssle

Schon seit Jahrhunderten bilden Käse und Wein die perfekte Verbindung von Genuss und Lebensart. Und obwohl keine Kombination mit weniger Aufwand vergleichbaren Genuss bereitet, ist unpassender Käse die geeignetste Speise, um guten Wein zu ruinieren. Doch wenn man ein paar Regeln beachtet, steht einem kulinarischen Gaumenhöhepunkt nichts im Wege. Seien Sie mit dabei um mehr über die Geschichte der einzelnen Käse, deren Herstellung und die ideale Kombination mit Wein zu erfahren. Lernen Sie klassische und neue Kombinationen kennen, spannendes stellen wir Ihnen auch in Kombinationen mit feinstem Edelbrand vor.

Erleben Sie Wein und Käse in entspannter und gemütlicher Atmosphäre. Es erwarten Sie spannende Hintergrundgeschichten, interessante Anregungen und praxisnahe Tipps.

Es würde mich freuen, Ihnen mit dem spannenden Thema Wein Freude machen zu dürfen, Neugierde zu wecken, Genuss zu bieten und vielleicht eine Leidenschaft zu intensivieren oder sogar eine neue zu entfachen.

Mi, 02.12., 19:00-22:00 Uhr
14,00 € + 32,00 € Verkostungsgebühren
Raum wird noch bekanntgegeben.

37001
Weinbasic für (W)Einsteiger
Schluck für Schluck auf Entdeckungsreise

Christiane Leibssle

Kennen Sie das: Sie trinken gerne Wein und kennen sich auch ein wenig damit aus. Einerseits begegnet man ihm überall, an der Tankstelle, in Drogerien und sogar im Baumarkt. Anderseits wirkt die Sache mit dem Rebensaft ziemlich kompliziert. Dekantieren! Temperieren! Schwenken! Schlürfen!

Alles schon mal gehört! Da geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen auch. Sie halten einzelne Puzzelteile in Händen, doch Ihnen fehlt der Gesamtüberblick! Aber keine Sorge: Das muss nicht so bleiben!

Beim (W)Einsteiger Seminar führe ich Sie in die Verkostung von Weinen ein und zeigen Ihnen, wodurch sich Weine unterscheiden. Sie erfahren welcher Weintyp Sie sind. Wir verkosten klassische Rebsortenweine und Sie bekommen damit ein Grundgerüst zur eigenen Orientierung in der Vielfalt von Weinen

Auszüge der Themen beim Weinbasic für (W)Einsteiger Seminar: der Weltrebengürtel, die Weinproduktion, hot Climate oder cool Climate, die Weinherstellung, Faktoren für einen erfolgreichen Wein, Rebsorten erkennen, bekannte Rebsorten & Ihr Profil, Qualitätspyramide deutscher Weine, Lagerpotenzial ja oder nein?, die richtige Trinktemperatur.

Es freut mich sehr, Ihnen mit dem spannenden Thema Wein Freude machen zu dürfen, Neugierde zu wecken, Genuss zu bieten & vielleicht eine Leidenschaft zu intensivieren oder sogar eine neue zu Entfachen.

Mi, 27.01., 19:00-22:00 Uhr
14,00 € + 28,00 € Verkostungsgebühren
Raum wird noch bekanntgegeben.

Gesund und Fit

Gesund und Fit: ein Preis - viele Möglichkeiten!

Werfen Sie einen Blick auf das breitgefächerte Angebot von „Gesund und Fit“ - an fünf Tagen der Woche bieten wir vormittags, nachmittags und abends ein vielfältiges Gesundheitsprogramm an verschiedenen Orten in Tübingen an. Nutzen Sie die Angebote für nur 90 Euro im Halbjahr und stellen Sie sich Ihr ganz individuelles Bewegungsprogramm zusammen!

Unsere Themen:

Gesunde Fitness
Gelenkschonendes Training für Kreislauf, Koordination, Balance und Kraft. Vom Mai bis September im Wald.

Entspannung
Atem und Bewegung in Harmonie erleben.
Mit Elementen aus dem Yoga. Einführung in die Progressive Muskelentspannung (PMR) und ins Autogene Training (AT).

Sanfte Gymnastik
Ganzheitliche, harmonische Bewegung. Von Mai bis September im Wald.

Rhythmus und Bewegung
Bewegung von Kopf bis Fuß mit wechselnden Themen.

Balance, Kraft und Koordination auf dem großen Ball
Fühlt sich spielerisch leicht an, wirkt stark. Besonders geeignet für Hüfte und Knie.
Spielerisch leicht - wirkt stark. Feinstbewegungen in der Wirbelsäule als Gleichgewichtsreaktion.
Schonendes Training für Hüfte und Knie. Geeignet als Sturzprophylaxe.

Nordic Walking
Gezieltes Aufwärmen, Einführung in die Technik, abschließendes Dehnen. Stöcke können zur Probe ausgeliehen werden.

Aktiv in den Tag
Für Ausgeschlafene. Mit wechselnden Themenschwerpunkten

Rücken in Bewegung
Kraft und Beweglichkeit - Tipps für den Alltag.

Weitere Informationen, Beratung und Anmeldung:
Die genauen Kurszeiten und -orte finden Sie auf dem Übersichtsflyer, der bei uns im Haus ab 10. Sept. ausliegt.
Sie können die Übersicht bei uns telefonisch anfordern unter Tel. 07071 5603-29, im Sekretariat der Volkshochschule abholen oder unter www.vhs-tuebingen.de downloaden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie bei:
Irmhild Zwiener
E-Mail: gesundundfit@vhs-tuebingen.de
Anmeldungen sind direkt in den Kursen möglich.

Gesund und fit – Wochenübersicht der Kurse

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00-09.00			Aktiv in den Tag **Musikschule**		Aktiv in den Tag **HHT**
09.00-10.00		Sanfte Gymnastik * **GHP**	**09.30-10.30** Rhythmus und Bewegung **GHP**	Nordic Walking * Stöcke bitte mitbringen	Rhythmus und Bewegung **HHT**
10.00-11.00		Rhythmus und Bewegung, **GHP**			Balance, Kraft, Koordination mit dem großen Ball **HHT**
15.00-16.00		**15.45-16.45 Uhr** Entspannung mit Elementen aus Yoga, AT, PMR **HHT**			
16.00-17.00		16.45-17.45 Uhr Rhythmus u. Bewegung **HHT**			
17.00-18.00			Rücken in Bewegung **KTH**	Rücken in Bewegung **Waldorfschule**	
18.00-19.00	Gesunde Fitness * **THP**		Rhythmus und Bewegung **KTH**	Rhythmus und Bewegung **Waldorfschule**	
19.00-20.00	Gesunde Fitness * **THP**			Rhythmus und Bewegung **Waldorfschule**	
20.00-21.00	Entspannung mit Elementen aus Yoga, AT, PMR, **THP**				
	* Im Sommer im Wald, Heuberger Tor	* Im Sommer im Wald, Heuberger Tor		* Ganzjährig im Wald, Heuberger Tor	

Alle Kurse finden mit Irmhild Zwiener statt.
Anmeldung in der Volkshochschule Tübingen unter 07071 5603-29
Veranstaltungsorte und Abkürzungen:
THP: Turnhalle Philosophenweg, **GHP**: Gymnastikhalle Philosophenweg, **HHT**: Kleinturnhalle Hügelstr., Waldorfschule.

ICH BEWEG' MICH

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

32213
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
montags 10:30-11:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00, vhs, Raum 114

32221
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
mittwochs 9:30-10:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32233
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

32234
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 114

32235
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 114

32241
Ich beweg' mich - Pilates
Karen Königsrainer
freitags 9:30-10:30 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termin(e)
66,00 €, vhs, Raum 014

75325
Ich beweg' mich - Rückenfit
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Hannelore Schreiber

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

dienstags 8:30-9:30 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss

82310
Ich beweg' mich - Pilates
Birgit Binder
dienstags 9:00-10:00 Uhr
ab Di, 06.10. 10 Termin(e)
56,00 €, Festhalle Dettenhausen

86321
Ich beweg' mich - Fit im Alltag
Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Cornelia Hendel
montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

Tübinger Tafel e.V.

Die Tübinger Tafel sucht dringend ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- für die Lebensmittelvorbereitung
- für den Verkauf
- und für den Fahrdienst

Wir suchen Menschen die Freude haben am Umgang mit Menschen und mit Lebensmitteln und bereit sind 4-6 Stunden in der Woche für einen guten Zweck zu spenden.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter:
E-Mail: info@tuebingertafel.de
oder telefonisch bei Ursula Bohlmann, Tel. 07071 - 34755

Weitere Informationen über die Tübinger Tafel finden Sie unter: **www.tuebingertafel.de**

TübingerTafel e.V.,
Katharinenstraße 29,
72072 Tübingen

Sprachen

Ihre Ansprechpartnerin:
Sabine Haug, Tel. 5603-26 (vorm.)
sprachen@vhs-tuebingen.de

Mit circa 25 Sprachen pro Semester ist die vhs Tübingen der größte Anbieter für Fremdsprachen in der Region Tübingen. Unsere Englisch-, Französisch-, Italienisch- und Spanischkurse finden vormittags, nachmittags, abends und auch am Wochenende statt, für schnelle Lerner/innen oder in Kursen mit langsamerem Lerntempo. Die Palette an seltener gelernten Sprachen reicht von Arabisch über Gebärdensprache bis Vietnamesisch. Unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten öffnen die Tür zu vielen Sprachen - bei fairen Preisen und hoher Qualität. Herzlich willkommen in unseren Sprachkursen und viel Freude beim Sprachen lernen an der vhs Tübingen!

Europäischer Tag der Sprachen
am 26. September 2015
– English – français –
– español – italiano –

Testen Sie Ihre Sprachkenntnisse, üben Sie Zungenbrecher und machen Sie mit unseren Dozentinnen und Dozenten kleine Sprachspiele!

Samstag 26.9., 11.00 – 13.00 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbücherei Tübingen

Keine Anmeldung, keine Gebühr!

in Kooperation mit: Stadtbücherei Tübingen

	GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN (GER)
	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende einer Stufe Folgendes können:
C2	**Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen **Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen **Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen **Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
C1	**Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen **Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken **Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen **Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken; über komplexe Sachverhalte schreiben
	↑ Kompetente Sprachverwendung ↑
B2	**Hören** – die meisten Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen **Schreiben** – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
B1	**Hören** – das Wesentliche von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen **Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben **Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen **Schreiben** – persönliche Briefe schreiben
	↑ Selbstständige Sprachverwendung ↑
A2	**Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen **Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen **Lesen** – kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen und Speisekarten **Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
A1	**Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen **Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten **Schreiben** – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen
	↑ Elementare Sprachverwendung ↑

ARABISCH

40300
Arabisch A1.1 Wochenendkurs
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Said Arnaout

Sie lernen die Grundlagen des Hocharabischen sowie Wortschatz und Redewendungen, die Sie auf einer Reise brauchen können. In diesem Grundkurs werden alle Fertigkeiten gleichermaßen vermittelt: Lesen, Schreiben, einige Elemente des Gesprächs und Grammatik. Eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage für den Unterricht.

Fr 23.10., 17:00-21:00 Uhr
Sa 24.10.,10:00-17:45 Uhr
Fr 27.11., 17:00-21:00 Uhr
So 29.11., 10:00-17:45 Uhr
Sa + So: eine Stunde Mittagspause.
112,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 208

40302
Arabisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Said Arnaout

Die Kenntnisse der Grundstufe A1.1 im Schreiben, Lesen, Sprechen (Dialoge zu den Alltagsszenen) und der Grammatik werden anhand von eigenem Textmaterial vertieft und ergänzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage.

mittwochs 18:30-21:45 Uhr
ab Mi, 07.10. 7 Termin(e)
Achtung: 14-tägig!
112,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 219

40303
Arabisch A1.3
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Said Arnaout

Die Kenntnisse der Grundstufe A1.2 im Schreiben, Lesen, Sprechen und der Grammatik werden anhand von eigenem Textmaterial vertieft und ergänzt. Die Themen „Wohnen", „Danken", „Kennenlernen", „Café-Besuch", und „Arztbesuch" werden mit einfachen Dialogen behandelt.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Usrati I ab Lekt. 3,
ISBN 978-3-19-105243-0 und eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
96,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 115

40304
Arabisch A2.1

Said Arnaout

Die in der Grundstufe A1 erworbenen Kenntnisse in Schreiben, Lesen, Sprechen und der Grammatik werden anhand von eigenem Textmaterial vertieft und ergänzt. Wir beenden das Lehrwerk Usrati I und wiederholen die Grammatik. Außerdem werden eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien verwendet. Dialogthema ist u.a. „Einkauf", ebenso wird das Nacherzählen von kleinen Texten und Geschichten geübt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4/5 Semester).

Lehrbuch: Usrati, Band 1,
ISBN 978-3-19105243-0 und eigens für den Kurs entwickelte Lehrmaterialien

donnerstags 18:30-21:45 Uhr
ab Do, 01.10. 8 Termin(e)
Achtung: 14-tägig!
128,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 219

40306
Arabisch B2/C1

Said Arnaout

Schwerpunkt des Unterrichts sind Zeitungs- und Zeitschriftenartikel sowie literarische Texte. Außerdem werden Ausschnitte aus einfachen Radio- und Fernsehsendungen behandelt. Die Teilnehmer/innen fassen Gehörtes und Gelesenes zusammen und halten kleine Vorträge.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
96,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 115

CHINESISCH

40500
Chinesisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Chi-Shu Schmidt

Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache ein und macht Sie mit den elementarsten Zeichen, Wörtern und Redewendungen vertraut. Besonderes Augenmerk gilt der Aussprache und den verschiedenen Tönen.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12606642-6

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 22.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 201

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden für Sie bestellt.

40502
Chinesisch A1.2
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Chi-Shu Schmidt

Dieser Kurs erweitert Ihre Grundlagen der chinesischen Sprache und Sie lernen weitere Zeichen kennen.

Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 4, ISBN 978-3126066426

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 201

40503
Chinesisch A1.3
Kleingruppe

Chi-Shu Schmidt

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Hörverständnis und der Sprachfertigkeit. Außerdem erlernen wir weitere chinesische Schriftzeichen. Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 6, ISBN 978-3126066426

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 312

40506
Chinesische Kalligraphie
Kleingruppe

Chun-Chi Hsieh Chang

In diesem Kalligraphiekurs lernen Sie die Methode der Handhabung des Pinsels und die grundlegenden Elemente der Han-Schrift. Sie lernen auch, Ihren eigenen Namen und einige einfache Sprichwörter und Redewendungen mit dem Pinsel zu schreiben. Zusammen werden wir zwei traditionelle chinesische Feste feiern: das Mond- und das Drachenbootfest. Wir schreiben einfache chinesische Grußworte. Freuen Sie sich auf einen interessanten Einblick in die chinesische Kultur. Chinesischvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

(ca. 7 € Materialkosten für Pinsel, Tusche, Papier etc. werden im Kurs erhoben)

Sa, 17.10., 9:30-12:00 Uhr
Sa, 24.10., 9:30-12:00 Uhr
27,60 €, vhs, Raum 201

40507
Chinesische Kalligraphie für Fortgeschrittene
Kleingruppe

Chun-Chi Hsieh Chang

In diesem Kalligraphiekurs wiederholen Sie die grundlegenden Elemente der Han-Schrift und lernen vertieft die Piktogramme. Zusammen werden wir zwei traditionelle chinesische Feste feiern: das Mond- und das Drachenbootfest. Mit einigen Ausstellungsobjekten lernen Sie die Herkunft der Feste kennen und schreiben Grußworte. Freuen Sie sich auf einen interessanten Einblick in die chinesische Kultur.

(ca. 7 € Materialkosten für Pinsel, Tusche, Papier etc. werden im Kurs erhoben)

Sa, 21.11., 9:30-12:00 Uhr
Sa, 28.11., 9:30-12:00 Uhr
27,60 €, vhs, Raum 201

DÄNISCH

40600
Dänisch kompakt A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Pernille Hjorth

Reisen heißt Leben, schrieb H.C. Andersen. Dieser Kompaktkurs richtet sich an alle, die sich auf einen Aufenthalt in Dänemark oder auf Kontakte zu Dänen sprachlich vorbereiten möchten. Im Mittelpunkt steht der Alltagswortschatz. Wir üben kurze Dialoge, die für erste Kontakte, Restaurantbesuche, Wegbeschreibungen etc. nützlich sind. Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt.

Sa, 21.11., 10:00-17:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
36,80 €, vhs, Raum 213

40602
Dänisch A1.2
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Pernille Hjorth

Dänisch lernen geht schnell! Wir setzen den Kurs des vergangenen Semester fort. Neueinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 4 Lektionen des Lehrbuches) sind herzlich willkommen! Kursinhalte sind Arbeits- und Wohnverhältnisse, Freizeit, Traditionen, das Beschreiben von Menschen und Wissenswertes über die Dänen.

Lehrbuch: Dansk for dig - Dänisch für Anfänger, ab Lekt. 5,
ISBN 978-3-125289-30-7

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 05.10. 8 Termin(e)
84,80 €, vhs, Raum 119

20572
Kunst im Kunstamt

Watercolour at Tea Time

Bo Regard

The exploration of the styles and techiques used by A. Dürer, P. Cezanne, A. Macke and W. Turner will be a part of the process in which each participant will create his or her successful work in 8 hours.

What you need to bring: an idea about what you would like to paint (photos can be a big help), water colours, a drip pen, A4 300gr/m2 cold pressed grain fin paper, a block of watercolour paper, round and flat brushes (middle and small size).

If you have any questions call Bo Regard at: 0160 99 131 442 or visit **www.appreciating-art.de**

The course is bilingual:
German / English

donnerstags 15:00-17:00 Uhr
ab Do, 15.10. 4 Termin(e),
40,00 €, Kunstamt Doblerstrasse 21;
Atelier des Künstlers

40603
Dänisch Konversation B1/B2
Kleingruppe

Pernille Hjorth

Wir sprechen über Aktuelles, lesen und diskutieren kurze Texte aus der Presse, Literatur oder dem Internet. Die Auswahl der Themen richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer/innen. Nach Bedarf frischen wir Grammatik und Wortschatz auf. Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 07.12. 8 Termin(e)
84,80 €, vhs, Raum 219

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

40802
Deutsche Gebärdensprache A2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Rita Mohlau

Fortsetzung des Anfängerkurses vom vergangenen Semester: Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und Vokabular werden erweitert. Außerdem machen wir viele Kommunikationsübungen.

Im Kurs sind Materialkosten von 18,00 € zu bezahlen.

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 06.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

40803
Deutsche Gebärdensprache B2
Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Rita Mohlau

Wir üben uns im Erzählen in Gebärdensprache mittels Dialogen, Kurzgeschichten und kleinen Vorträgen. Außerdem üben wir das Verstehen der Gebärdensprache anhand von Filmen. Dieser Kurs setzt Kenntnisse aus mindestens 3 Vorgängerkursen voraus.

Im Kurs sind Materialkosten von 18,00 € zu bezahlen.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 06.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

ENGLISCH

ZIELNIVEAU A1

40901
Englisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Helga Kansy, PhD

Sie wollen Englisch ganz von vorn lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit in der neuen Sprache bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Lehrbuch: Next A1 aktualisierte Ausgabe, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-002942-6

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 05.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 314

40904
Englisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dr. Brigitte Brinkmann

Sie wollen Englisch fast von vorn lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit im Englischen bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Lehrbuch: Next A1, ab Lekt. 4,
ISBN 978-3-19-002931-0 (nicht die „aktualisierte Ausgabe“)

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 213

A1 / B2 / C1 ...???

Die Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 56.

40905
Englisch A1.3

Dr. Brigitte Brinkmann

In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Dabei wollen wir möglichst viel Raum für das Sprechen lassen und was wir gelernt haben häufig wiederholen. Dieser Kurs ist auch für all diejenigen gut geeignet, die mit geringen Vorkenntnissen wieder einsteigen möchten.

Lehrbuch: Next A1, ab Lekt. 10,
ISBN 978-3-19-002931-0 (nicht die „aktualisierte Ausgabe“)

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 110

40906
Englisch A1.4

Helga Kansy, PhD

In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Dabei wollen wir möglichst viel Raum für das Sprechen lassen und was wir gelernt haben häufig wiederholen. Dieser Kurs ist auch für all diejenigen gut geeignet, die auf nicht zu hohem Niveau wieder einsteigen möchten.

Lehrbuch: Next A1, ab Lekt. 10,
ISBN 978-3-19-002931-0 (nicht die „aktualisierte Ausgabe“)

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 08.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 314

40908
Englische Grammatik mit Spaß A1/A2
Kleingruppe

Helga Kansy, PhD

Englisch und Grammatik mal anders: langsam und einfach! In kleinen Schritten möchte dieser Kurs Sie mit der englischen Sprache (wieder) vertraut machen. Grammatik kann auch Spaß machen. Überzeugen Sie sich selbst!

Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

samstags 10:00-13:15 Uhr
ab Sa, 16.01. 2 Termin(e)
32,00 €, vhs, Raum 201

ZIELNIVEAU A2

40911
Englisch A 2.1

Margaret Ruck

In diesem Kurs erweitern wir systematisch und nicht zu schnell Wortschatz und Grammatik. Dabei wollen wir möglichst viel Raum für das Sprechen lassen und das Gelernte häufig wiederholen. Auch wenn Sie nach längerer Zeit auf nicht zu hohem Niveau Ihr Englisch wieder auffrischen möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Welcome - herzlich willkommen!

Lehrbuch: Next A2/1 aktualisierte Ausgabe, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-202932-5

dienstags 10:15-11:45 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 111

40913
Englisch A 2.2

Dr. Brigitte Brinkmann

In diesem Kurs erweitern wir systematisch und nicht zu schnell Wortschatz und Grammatik. Dabei wollen wir möglichst viel Raum für das Sprechen lassen und das Gelernte häufig wiederholen.

Lehrbuch: Next A2.1 aktualisierte Ausgabe, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-19202932-5

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 110

Sprachberatung

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie am besten passt, können Sie sich bei unseren Sprachberatungen kostenlos einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die verwendeten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

Donnerstag, 17.09.15 von 17.30 bis 19.00 Uhr

Englisch Raum 213
Französisch Raum 212
Italienisch Raum 214
Spanisch Raum 215

Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Auf unserer Homepage unter www.vhs-tuebingen.de finden Sie Links zu Online-Sprachtests, die Ihr Sprachniveau für viele Sprachen bestimmen. Für Beratungen können Sie sich gerne an die Fachbereichsleiterin Sprachen wenden:

Sabine Haug, Tel.: 0 70 71 56 03-26 (vormittags), sprachen@vhs-tuebingen.de

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden für Sie bestellt.

40915
Wiedereinstieg Englisch am Nachmittag A2
Kleingruppe

Dr. Brigitte Brinkmann

Sie haben vor längerer Zeit Englisch gelernt und möchten nun noch einmal neu einsteigen? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse wieder aktivieren und erweitern. Die Aussprache, den Wortschatz und die Grammatik wiederholen und trainieren wir gezielt - nicht zu schnell und mit viel Abwechslung. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen!

mittwochs 14:30-16:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 208

40916
Englisch Auffrischungskurs A2
Kleingruppe

Kanwar Sathi

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen (ca. 5 Jahre Schulenglisch oder 2 beendete vhs-Lehrbücher). Mit einem britischen Dozenten aktivieren und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Vor allem aber sprechen wir viel, sozusagen „learning by doing“.

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 05.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 312

40918
Survival English für den Urlaub A2

Sara Vakili

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse für Ihren nächsten Urlaub auffrischen. Wir üben gezielt, wie Sie sich in wichtigen Alltagssituationen erfolgreich verständigen können. Voraussetzung: (verschüttete) Kenntnisse aus ca. den ersten beiden Bänden eines vhs-Englischlehrwerks.

Lehrwerk: Great! Survival English
ISBN 978-3-12-501495-4

samstags 9:00-12:15 Uhr
ab Sa, 23.01. 2 Termin(e)
32,00 €, vhs, Raum 111

ZIELNIVEAU B1

40943
Englisch für reiselustige Senioren B1

Margaret Ruck

Sind Sie im Ruhestand und haben viel Zeit? Dann schließen Sie sich unserer Runde an und frischen Sie in ungezwungener Atmosphäre mit einer britischen Dozentin Ihre Englischkenntnisse auf!

Lehrwerk: In Conversation II, B1/B2, ISBN 978-3-12-501556-2

dienstags 8:30-10:00 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

40944
English Refresher Morning Course B1
Kleingruppe

Sara Vakili

In diesem Kurs lesen wir aktuelle Texte und machen viel Konversation. Natürlich frischen wir dabei auch Grammatik und Wortschatz anhand von Übungen auf. Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schulenglisch.

dienstags 8:30-10:00 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 110

40945
English Refresher Course B1
Kleingruppe

Helga Kansy, PhD

You would like to „brush up“ your English language skills AND turn small talk into BIG TALK? Then this is the course for you. The course is assigned for a small group so that all participants get a chance to talk. In addition, participants are welcome to express wishes for materials. Details will be discussed at the beginning of class.

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 05.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 218

40946
English Conversation with Todd B1
Kleingruppe

Todd Goldfinger

Would you like to improve your English speaking in a relaxed and comfortable environment? Have you just built up the confidence to speak and would like to speak more? Then this is the course for you! Topics include current events, vocabulary building, discussion and general speaking with grammatical correction in real-time with a fun and charismatic English native speaker from New York.This course should definitely not be missed!

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 201

40947
Friday Morning English Refresher Course B1
Kleingruppe

Sara Vakili

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern? Sie möchten mehr Sicherheit gewinnen bei der Verständigung in Alltagssituationen? Wir konzentrieren uns auf das freie Sprechen und die Aktivierung des Wortschatzes. Vorausgesetzt werden (verschüttete) Kenntnisse aus mindestens 6 Jahren Schulenglisch.

freitags 10:15-11:45 Uhr
ab Fr, 09.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 110

40948
English Refresher Course B1
Kleingruppe

Dr. Brigitte Brinkmann

In diesem Refresher Course wiederholen wir innerhalb kurzer Zeit wesentliche Aspekte der englischen Grammatik und erarbeiten den Wortschatz zu wichtigen Themenbereichen. Aber vor allem wollen wir viel English conversation praktizieren.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 14.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 112

40950
Brush up your English B1
Kleingruppe

Helga Kansy, PhD

Möchten Sie Ihr Englisch in kurzer Zeit auffrischen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihnen „typical small talk“ gelingen wird. Trauen Sie sich! Wünsche der Teilnehmer/innen werden zu Beginn abgesprochen. Neben einem „Small talk Notfallpaket“ werden auch die wichtigsten Grammatikthemen behandelt.

samstags 10;00-13:15 Uhr
ab Sa, 14.11. 2 Termin(e)
32,00 €, vhs, Raum 214

40953
Saturday Morning English Refresher Course B1
Kleingruppe

Sara Vakili

Auf abwechslungsreiche Weise und mit vielfältigen Übungen können Sie in diesem Kurs Ihre Englischkenntnisse auffrischen. Wir konzentrieren uns auf das freie Sprechen und die Aktivierung des Wortschatzes. Vorausgesetzt werden (verschüttete) Kenntnisse aus der mittleren Reife.

samstags 9:00-12:15 Uhr
ab Sa, 10.10. 3 Termin(e)
48,00 €, vhs, Raum 111

40956
English Literature B1/B2
Kleingruppe

Scott Stelle

This course will chronologically explore selected works of British and American fiction through the short story, a format that enables us to entertain various points of view and levels of society. Discussions will include analysis of the texts as well as the eras that produced them. Develop your reading and interpretation skills through the study of representative and popular stories, from Edgar Allan Poe, Rudyard Kipling, Arthur Conan Doyle to Elmore Leonard, T.C. Boyle as well as other up and coming new voices.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 22.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 314

ZIELNIVEAU B2 – C1

40966
English Refresher Course B2

Gertraude Fridrich

In diesem Kurs frischen wir anhand aktueller Texte, Übungen und Kurzgeschichten Wortschatz und Grammatik auf und entwickeln Sprechfähigkeit und sprachliche Sicherheit. Konversation ist uns wichtig. Voraussetzung: fünf Jahre Schulenglisch.

mittwochs 8:30-10:00 Uhr
ab Mi, 07.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

40968
English Conversation B2
Kleingruppe

Scott Stelle

Are you tired of monotonous grammar classes? Would you like to get beyond language games and encounter the life-world? Then perhaps you'd enjoy this conversation course with an experienced teacher from California. This course is designed to sharpen your conversation skills by discussing current social, political and cultural topics.

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 19.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 314

English Refresher Course B2/C1

Haben Sie früher Englisch gelernt (etwa sechs Jahre Schulenglisch) und wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Haben Sie bei einer Ferienreise festgestellt, dass Ihnen im Englischen die richtigen Worte fehlen? Anhand interessanter Texte, Übungen, Kurzgeschichten und aktueller Berichte wiederholen wir Wortschatz und Grammatik. Aber vor allem machen wir sehr viel Konversation!

40970

Gertraude Fridrich

montags 10:15-11:45 Uhr
ab Mo, 12.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

40971

Gertraude Fridrich

montags 8:30-10:00 Uhr
ab Mo, 12.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

40972
English Conversation with Todd B2/C1
Kleingruppe

Todd Goldfinger

Would you like to improve your English speaking in a relaxed and comfortable environment? Have you just built up the confidence to speak and would like to speak more? Then this is the course for you! Topics include current events, vocabulary building, discussion, and general speaking with grammatical correction in real-time with a fun and charismatic English native speaker from New York. This course should definitely not be missed!

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 201

40973
Creative Writing B2/C1
Kleingruppe

Kanwar Sathi

Creative Writing courses have a long tradition in the English speaking world. Why not begin to write your own texts! In this course we will look at contemporary literature from authors including J.D. Salinger and Toni Morrison. We will study and discuss the content, form and style. What are the „tools of the trade“? How can you successfully express your ideas? Find your first audience: What do the other members of our group think of what you've written? And last but not least, share the experience of a teacher who writes himself.

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 12.11. 10 Termin(e)
92,00 €, vhs, Raum 312

40974
Democracy and the English speaking world B2/C1
Kleingruppe

Kanwar Sathi

The global expansion of the English language has shaped our history and continues to have a direct impact on the future and its implications. Let's have a closer look at the contributions and the rise of democracy and also its direct impact on culture througout the world.

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 11.11. 6 Termin(e)
48,00 €, vhs, Raum 119

BUSINESS ENGLISH

40980
Business English for Beginners A2
Kleingruppe

Angelika Vipond

In diesem Kurs lernen Sie die sprachlichen Mittel für berufliche Standardsituationen auf Englisch, z.B. Telefongespräche, E-Mails, Smalltalk. Die spezifischen Bedürfnisse der Kursteilnehmer/innen stehen im Mittelpunkt. Voraussetzung: (verschüttete) Kenntnisse aus ca. 4 Jahren Schulenglisch oder aus 2 Bänden eines vhs-Englischlehrwerks.

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 19.10. 6 Termin(e)
48,00 €, vhs, Raum 214

40981
Auffrischung Englisch für den Beruf am Samstag B1
Kleingruppe

Helga Kansy, PhD

Do you need to speak English at work but don't feel comfortable doing so? This course helps you to learn the little tricks while speaking English in the office, on the phone or negotiating with customers.

Sa, 30.01., 9:00-14:30 Uhr
Eine Stunde Pause nach Vereinbarung.
24,00 €, vhs, Raum 214

40982
Effective English for doing your job B1

Dr. Marie-Florence Baur

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Englisch bereits im Beruf nutzen und ihre berufsspezifischen Kenntnisse gezielt verbessern möchten. Sie werden mit vielen praktischen Übungen auf Situationen wie Meetings, Präsentationen, Verhandlungen etc. vorbereitet. Ziel des Kurses ist es, Routine in Standardsituationen zu gewinnen und die nötigen Redemittel souverän zu beherrschen.

Lehrwerk: Simply business - Effective English for doing your job, ISBN 978-3-06-520456-9

samstags 9:00-12:15 Uhr
ab Sa, 10.10. 3 Termin(e)
55,20 €, vhs, Raum 110

40983
Improve your Business English B1
Kleingruppe

Kanwar Sathi

Karriere beginnt mit guten Englischkenntnissen. Dieser Kurs bereitet Sie auf die wichtigsten Situationen im Berufsalltag vor. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Außerdem widmen wir uns intensiv der Computerkorrespondenz. Praxiserprobte Informationen zur business etiquette helfen Ihnen beim Kontakt mit ausländischen Firmen.

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 05.10. 10 Termin(e)
92,00 €, vhs, Raum 312

40985
Intensivtraining Englisch für den Beruf B1

Helga Kansy, PhD

In diesem Intensivkurs können Sie Ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Einsatz in kurzer Zeit entscheidend verbessern. Wir trainieren berufsspezifische Situationen für die mündliche und schriftliche Kommunikation. Schwerpunkte sind dabei Telefongespräche und Mailverkehr. Ziel ist es, mit vielfältigen Übungen Sicherheit und Routine für den beruflichen Alltag zu bekommen.

Voraussetzung: (verschüttete) Kenntnisse aus mindestens 6 Jahren Schulenglisch.

Zur Einstufung Ihrer Kenntnisse rufen Sie bitte unter 07071/560326 die Fachbereichsleiterin Sprachen, Frau Sabine Haug, an.

Mo bis Fr 9.00 bis 16.30 Uhr
(90 Minuten Pause nach Vereinbarung)
ab Mo, 02.11. 5 Termin(e)
160,00 €, vhs, Raum 111

Aufgepasst!
Sparen Sie bis zu 50%

Für die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse können Sie einen Zuschuss in Höhe von 30% bzw. 50% erhalten. Berechtigt sind alle in Baden-Württemberg beschäftigten Menschen. Es gibt keine Einkommensgrenzen! Ausnahme: Angestellte von Bund, Land oder Kommunen.

Weitere Infos auf Seite 95.

Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

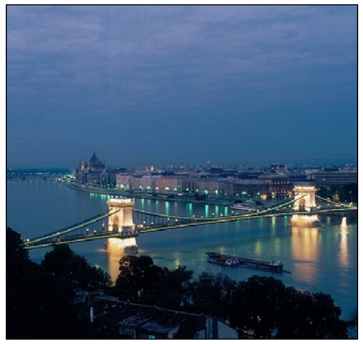
Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

40984
Effective English for doing your job! B1/B2
Dr. Marie-Florence Baur

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Englisch bereits im Beruf nutzen und ihre berufsspezifischen Kenntnisse gezielt verbessern möchten. Sie werden mit vielen praktischen Übungen auf Situationen wie Meetings, Präsentationen, Verhandlungen etc. vorbereitet. Ziel des Kurses ist es, Routine in Standardsituationen zu gewinnen und die nötigen Redemittel souverän zu beherrschen.

Lehrwerk: Simply business - Effective English for doing your job,
ISBN 978-3-06-520456-9

samstags 9:00-12:15 Uhr
ab Sa, 16.01. 3 Termin(e)
55,20 €, vhs, Raum 110



Bildungszeitgesetz

Am 1. Juli 2015 trat das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft.

Bildungszeit kann 2015 für berufliche und politische Weiterbildung genommen werden, ab 2016 auch für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Unter www.bildungszeitgesetz.de finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

Antragsformulare und rechtliche Hinweise finden Sie auch auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/bildungszeit

Sprachberatung

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie am besten passt, können Sie sich bei unseren Sprachberatungen kostenlos einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die verwendeten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

Donnerstag, 17.09.15 von 17.30 bis 19.00 Uhr
Englisch Raum 213
Französisch Raum 212
Italienisch Raum 214
Spanisch Raum 215

Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Auf unserer Homepage unter www.vhs-tuebingen.de finden Sie Links zu Online-Sprachtests, die Ihr Sprachniveau für viele Sprachen bestimmen. Für Beratungen können Sie sich gerne an die Fachbereichsleiterin Sprachen wenden:

Sabine Haug, Tel.: 0 70 71 56 03-26 (vormittags), sprachen@vhs-tuebingen.de

FINNISCH

41051
Finnisch A1.2
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Paula Karppanen

In diesem Kurs trainieren Sie das freie Sprechen, außerdem erweitern wir systematisch den Wortschatz und die Grammatik. Mit kleinen landeskundlichen Texten erhalten Sie einen Einblick in die finnische Lebensweise und typisch finnische Eigenheiten. Dieser Kurs ist auch sehr gut geeignet für Wiedereinsteiger/innen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen wollen.

Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme 1, ab Lekt. 5/6
ISBN 978-3-94431212-5

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 22.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 311

41052
Finnisch A2.1
Kleingruppe

Paula Karppanen

Neben dem freien Sprechen widmen wir uns auch der Grammatik. Mit vielen Übungen trainieren wir die sichere Anwendung der Verben. Außerdem üben wir, kleine Texte (Grußkarten, Mails etc.) zu schreiben. Dieser Kurs ist auch sehr gut geeignet für Wiedereinsteiger/innen, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen.

Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme 1 - Finnisch für Deutschsprachige, Ab Lekt. 10,
ISBN 978-393-410623-9 (alte Ausgabe)

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 22.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 311

A1 / B2 / C1 ...???

Die Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 56.

FRANZÖSISCH

ZIELNIVEAU A1

41101
Französisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Christa Hirneth

Haben Sie schon immer vorgehabt, Französisch von Grund auf zu lernen? Praxisnahe Dialoge, abwechslungsreiche Übungen und viele Wiederholungen sorgen für einen nachhaltigen Lerneffekt. Herzlich willkommen in diesem Kurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse!

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-529412-7

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

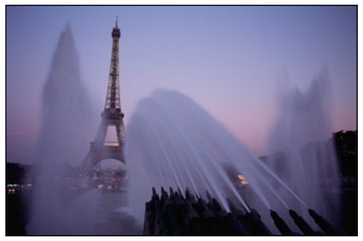
41102
Französisch von Null an - intensiv A1.1
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Karin Gramatins
Sie wollen im neuen Jahr einen lang gehegten Vorsatz wahr machen und endlich Französisch lernen? In diesem Kurs können Sie in kompakter Form beginnen, diese wunderschöne Sprache von Grund auf zu lernen. Bienvenue - herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-529412-7

dienstags 18:30-21:00 Uhr
ab Di, 12.01. 6 Termin(e)
72,00 €, vhs, Raum 309



41104
Französisch A1.2
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Christa Hirneth

Sie haben Französisch-Vorkenntnisse und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs erweitern Sie Wortschatz und Grammatik. Schwerpunkt des Kurses wird das Sprechen in alltäglichen Situationen sein.

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lekt. 5,
ISBN 978-3-12-529412-7

mittwochs 19:45-21:15 Uhr
ab Mi, 14.10. 10 Termin(e)
80,00 €, vhs, Raum 111

41107
Französisch A1.3

Christa Hirneth

Sie haben bereits ca. 1 Jahr Französisch gelernt? In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse erweitern und mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lekt. 9,
ISBN 978-3-12-529412-7

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 13.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 109

41108
Französisch A1.4
Kleingruppe

Karin Gramatins

Systematisch und mit vielen Wiederholungen bauen wir unsere Französischkenntnisse weiter aus. Auch wenn Sie nach längerer Zeit auf nicht zu hohem Niveau Ihr Französisch wieder auffrischen möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Bienvenue - herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 7,
ISBN 978-3-12-529412-7

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 08.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 309

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden für Sie bestellt.

ZIELNIVEAU A2

41120
Französisch A2.1

Marie Gienau-Saillard

Möchten Sie Französisch ohne Zeitdruck lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse in einer stressfreien Atmosphäre systematisch zu erweitern und in einer kleinen Gruppe mehr Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen.

Wenn Ihre Kenntnisse dem ersten Band eines Französischlehrwerkes entsprechen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Bienvenue!

Lehrbuch: Voyages neu A 2, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-529422-6

donnerstags 8:30-10:00 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 112

41122
Französisch A2.2
Kleingruppe

Sandrine Moser

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Französisch gelernt haben und jetzt in einer kleinen Gruppe ihre Kenntnisse systematisch wieder auffrischen und erweitern möchten. Das Lehrbuch wird ergänzt durch kurze aktuelle Texte und Chansons. Besonders das Sprechen werden wir intensiv üben.

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lekt. 3,
ISBN 978-312-529422-6

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 201

41124
Wiedereinstieg Französisch am Nachmittag A2
Kleingruppe

Karin Gramatins

Sie haben vor längerer Zeit bereits einmal Französisch gelernt (ca. 4 Jahre Schulfranzösisch) und möchten nun noch einmal neu einsteigen? Ihr Kind lernt Französisch und Sie möchten wissen, was Sie selbst noch können? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse wieder aktivieren und erweitern. Die Aussprache, den Wortschatz und die Grammatik wiederholen und trainieren wir gezielt - nicht zu schnell und mit viel Abwechslung.

Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, damit Sie optimal auf Ihre nächste Reise nach Frankreich vorbereitet sind.

Lehrwerk: Rebonjour A2, ab Lekt. 6,
ISBN 978-319-003373-7

dienstags 16:30-18:00 Uhr
ab Di, 06.10. 10 Termin(e)
80,00 €, vhs, Raum 201

ZIELNIVEAU B1 – C1

41125
Wiedereinstieg Französisch am Nachmittag B1
Kleingruppe

Karin Gramatins

Sie haben vor längerer Zeit bereits einmal Französisch gelernt (ca. 5 Jahre Schulfranzösisch) und möchten nun noch einmal neu einsteigen? Ihr Kind lernt Französisch und Sie möchten wissen, was Sie selbst noch können? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse wieder aktivieren und erweitern. Die Aussprache, den Wortschatz und die Grammatik wiederholen und trainieren wir gezielt - nicht zu schnell und mit viel Abwechslung.

Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, damit Sie optimal auf Ihre nächste Reise nach Frankreich vorbereitet sind.

Lehrwerk: Voyages neu B1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-529431-8

dienstags 16:30-18:00 Uhr
ab Di, 12.01. 5 Termin(e)
40,00 €, vhs, Raum 201

41145
Französisch Auffrischungskurs B1/B2

Gertraude Fridrich

Dieser Kurs legt großen Wert auf die Einübung von Alltagssituationen. Anhand aktueller Texte und Kurzgeschichten frischen wir Grammatik und Wortschatz auf und machen viel Konversation.

mittwochs 10:15-11:45 Uhr
ab Mi, 07.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

41150
Cours de conversation B1/B2
Kleingruppe

Sandrine Moser

Venez apprendre à vous exprimer plus aisément en français. Nous parlerons de sujets d'actualité et de culture, de ce qui vous intéresse. Tout en mettant l'accent sur la communication, nous réactiverons vos connaissances, nous réviserons divers points de grammaire et élargirons votre vocabulaire. Soyez les bienvenus à partager votre passion pour la France dans un groupe sympathique!

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 22.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 219

Aktuelle Kurse

finden Sie immer auf unserer Homepage unter:

www.vhs-tuebingen.de

41160
Französisch Auffrischungskurs B2

Gertraude Fridrich

Haben Sie früher Französisch gelernt (ca. fünf Jahre Schulfranzösisch) und wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? Wir sprechen viel, lesen aktuelle Texte und Kurzgeschichten und machen Übungen zu Grammatik und Wortschatz.

donnerstags 8:30-10:00 Uhr
ab Do, 08.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

41161
Fred Vargas: Pars vite et reviens tard - Morceaux choisis B2/C1

Kleingruppe

Sandrine Moser

Venez retrouver Adamsberg, le Crieur et le conseiller en choses de la vie et avec eux le sens des dialogues, l'argot au détour des pages et la musique des mots de Fred Vargas.

Lire le roman policier en allemand (Fred Vargas: Fliehe weit und schnell) ou en français (Fred Vargas: Pars vite et reviens tard) avant le cours.

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 12.11. 4 Termin(e)
36,80 €, vhs, Raum 219

41170
Französisch Auffrischungskurs B2/C1

Gertraude Fridrich

Haben Sie früher Französisch gelernt (ca. 6 Jahre Schulfranzösisch) und wollen es auffrischen? Haben Sie bei einer Ferienreise bemerkt, dass Sie Lücken haben? Anhand interessanter aktueller Texte, Übungen und Kurzgeschichten wiederholen Sie Grammatik und Wortschatz und machen sehr viel Konversation.

donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 08.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

41171
Cours de conversation B2/C1

Kleingruppe

Sandrine Moser

L'actualité française, les régions, la littérature, les chansons: venez les (re)découvrir et en discuter avec une enseignante du sud de la France! Nous parlerons des thèmes qui vous intéressent tout en élargissant vos connaissances de vocabulaire et de grammaire.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 201

41172
Un thème, un texte, une discussion C1

Marie Gienau-Saillard

Pendant notre cours de conversation, nous discuterons sur des thèmes d'actualité. Nous aborderons tout ce qui vous intéresse. L'accent sera mis sur l'expression orale et la communication.

Ce cours s'adresse aux personnes qui peuvent lire et comprendre des textes complexes.

donnerstags 10:00-11:30 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 112

HINDI

41300
Hindi A1.1

Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Johanna Hahn

Das Ziel des Kurses wird sein, mit Hilfe des deutschsprachigen Lehrbuchs „Hindi bolo!" die Nagari-Schrift und erste Grundlagen der Grammatik zu erlernen. Neben alltagstauglichen Dialogen und abwechslungsreichen sprachpraktischen Übungen bietet der Kurs außerdem Einblicke in nordindische Kultur- und Lebenswelten.

Lehrbuch: Hindi Bolo! ab Lekt. 1
ISBN 978-393410606-2

dienstags 17:30-19:00 Uhr
ab Di, 20.10. 10 Termin(e)
106,00 €, vhs, Raum 311

ITALIENISCH

ZIELNIVEAU A1

41502
Endlich Italienisch lernen A1.1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Alessandra Muriano

Wollen Sie sich endlich die Zeit nehmen, um Italienisch zu lernen? Und danach einen schönen Urlaub in Italien verbringen und in der Bar, im Restaurant oder auf dem Markt Italienisch reden? In diesem Kurs lernen Sie die Sprache des täglichen Lebens mit Themen und Situationen des Urlaubs. Sie werden mit der Grundgrammatik vertraut und erhalten viele interessante landeskundliche Informationen.

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-205427-3

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 108

41503
Italienisch rasch und effektiv lernen A1.1

Alessandra Muriano

Sie planen, Urlaub in Italien zu machen, sprechen aber noch kein Italienisch und wollen es daher rasch lernen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge der italienischen Sprache und Grammatik, damit Sie sich in Italien verständigen können. Spaß am Lernen ist garantiert!

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-205427-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 13.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 017

A1 / B2 / C1 ...???

Die Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 56.

Sprachberatung

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie am besten passt, können Sie sich bei unseren Sprachberatungen kostenlos einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die verwendeten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

Donnerstag, 17.09.15 von 17.30 bis 19.00 Uhr

Englisch Raum 213
Französisch Raum 212
Italienisch Raum 214
Spanisch Raum 215

Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Auf unserer Homepage unter www.vhs-tuebingen.de finden Sie Links zu Online-Sprachtests, die Ihr Sprachniveau für viele Sprachen bestimmen. Für Beratungen können Sie sich gerne an die Fachbereichsleiterin Sprachen wenden:

Sabine Haug, Tel.: 0 70 71 56 03-26 (vormittags), sprachen@vhs-tuebingen.de

41504
Endlich Zeit für Italienisch A1.1

Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Valeria Bragato, M.A.

Sie wollten schon immer Italienisch lernen und endlich haben Sie Zeit und Muße dazu? Eine erfahre Dozentin und Muttersprachlerin nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise zu Sprache, Menschen und Kultur. Das Lerntempo bestimmen wir gemeinsam, damit die Reise ins Italienische richtig Spaß macht.

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 8:45-10:15 Uhr
ab Do, 08.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 219

41506
Italienisch A1.1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Gabriella Michelucci

Sie wollen einen lang gehegten Vorsatz wahrmachen und endlich beginnen Italienisch zu lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundlagen für eine erfolgreiche Kommunikation in bella Italia!

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 218

41507
Italienisch für die Reise A1.1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Gabriella Michelucci

Sie planen einen Urlaub in Italien und möchten erste Sprachkenntnisse erwerben? In diesem Kompaktkurs lernen Sie - mit einem Minimum an Grammatik - die wichtigsten Redemittel für Ihre nächste Reise. Wir konzentrieren uns auf das, was Sie für den Reisealltag brauchen.

Lehrwerk: Italienisch für den Urlaub,
ISBN 978-3-12525315-5

samstags 9:30-12:45 Uhr
ab Sa, 16.01. 3 Termin(e)
48,00 €, vhs, Raum 218

41508
Italienisch ohne Eile A1.2

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Chiara Panicucci

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die Italienisch in einem langsameren Tempo erlernen möchten - ganz nach dem Motto „piano, piano, per favore!"
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 4,
ISBN 978-3-19-005427-3

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 110

41509
Italienisch express A1.2

Saverio Cavirani

Dieser Kurs ist für lerngewohnte Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Italienisch lernen wollen. Vor- und Nachbereitung unbedingt erforderlich. Nach Beenden des ersten Bandes von Chiaro A1 beginnen wir mit dem 2. Band Chiaro A2. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 10,
ISBN 978-3-19-205427-3 und Chiaro! A2
ISBN 978-3-19-005449-7

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 01.10. 14 Termin(e)
89,60 €, vhs, Raum 109

41510
Endlich Zeit für Italienisch A1.2

Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Valeria Bragato, M.A.

Eine erfahre Dozentin und Muttersprachlerin nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise zu Sprache, Menschen und Kultur. Das Lerntempo bestimmen wir gemeinsam, damit die Reise ins Italienische richtig Spaß macht. Neue Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 3/4,
ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 10:30-12:00 Uhr
ab Do, 08.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 219

41511
Italienisch ohne Eile A1.3

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Chiara Panicucci

Dieser Fortsetzungskurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die Italienisch in einem langsameren Tempo erlernen möchten - ganz nach dem Motto „piano, piano, per favore!" Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (ca. 5 Lektionen eines Italienischlehrwerks) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 6,
ISBN 978-3-19-205427-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 110

41512
Italienisch- Spaß am Lernen garantiert! A1.3

Kleingruppe

Alessandra Muriano

Italienisch lernen mit viel Spaß und abwechslungsreichen Übungen - unser Schwerpunkt wird auf dem Sprechen und Erfassen kurzer Texte liegen. Die Grammatikkenntnisse und der Wortschatz werden erweitert und gefestigt. Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (2 Semester) sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 7,
ISBN 978-3-19-205427-3

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 11 Termin(e)
88,00 €, vhs, Raum 109

41513
Italienisch am Vormittag A1.3

Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Saverio Cavirani

In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihnen die Kommunikation auf Italienisch gelingt. Wir trainieren intensiv das freie Sprechen, damit Ihnen in bella Italia nie die richtigen Worte fehlen. Mit vielen Wiederholungen erweitern Sie Ihre Grammatikkenntnisse ganz systematisch.

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 5/6,
ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 119

41514
Italienisch A1.3

Kleingruppe

Saverio Cavirani

Einmal Cappuccino auf Italienisch bestellen? Oder mal Azzurro mitsingen und die Wörter verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in Italien die Sprache lernen? Mit Freude und Leichtigkeit werden wir die Grundlagen der italienischen Sprache vertiefen, Alltagssituationen üben und auch Aspekte der italienischen Kultur kennenlernen.

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 5/6, ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 109

41515
Italienisch intensiv A1.3

Adriana Bevilacqua-Eckert

In diesem Kurs lernen Sie Italienisch ganz intensiv. Es wird besonderer Wert auf die Vermittlung der grammatikalischen Strukturen gelegt. Nach Beenden des ersten Bandes von Chiaro A1 beginnen wir mit dem 2. Band Chiaro A2. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer/innen geeignet, die schnell lernen möchten und bereit sind, zu Hause das im Kurs Gelernte zu vertiefen.

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 9/10,
ISBN 978-3-19-205427-3 und Chiaro! A2
ISBN 978-3-19-005449-7

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 309

41531
Un silenzio di terrecotte da ascoltare - Im tiefen Klang der Terracotta

Dr. Brigitte Furche, Enzo Scuderi

Führung durch die Ausstellung mit dem Künstler / Visita guidata dal artista, Italienisch und Deutsch

Der Künstler Enzo Scuderi aus Pomarance in der Toscana meridionale stellt vom 30.10. bis 27.11.2015 seine Arbeiten auf Terracotta in der Kulturhalle Tübingen aus. Die Eröffnung ist am 29.10.2015. Am Donnerstag, den 5. November führt der Künstler in seiner Muttersprache Italienisch von 16:30 bis 18:00 Uhr durch die Ausstellung. Dr. Brigitte Furche wird seine Erläuterungen ins Deutsche übertragen.

05.11, 16:25 Uhr, Treffpunkt: Kulturhalle, Nonnengasse 19,

5,00 €, Anmeldung erforderlich!

41516
Endlich Zeit für Italienisch A1.4
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Valeria Bragato, M.A.

Wir setzen unsere Reise ins Italienische mit abwechslungsreichen Übungen und vielen Wiederholungen fort. Parlare italiano klappt immer besser! Neue Teilnehmer/innen und Quereinsteiger/innen, die gerne wiederholen möchten, sind in unserer kleinen aber feinen Gruppe herzlich willkommen!

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-19-205427-3

montags 8:45-10:15 Uhr
ab Mo, 05.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 110

A1 / B2 / C1 …???

Die Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 56.

41517
Italienisch A1.4
Kleingruppe

Gabriella Michelucci

Sprechen, Verstehen und Lesen werden mit abwechslungsreichen Übungen und Wiederholungen trainiert und erweitert. Unser Schwerpunkt liegt auf der Konversation. Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-19-205427-3

donnerstags 18:15-19:45 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 218

ZIELNIVEAU A2

41518
Endlich Zeit für Italienisch A2.1
Kleingruppe

Valeria Bragato, M.A.

Wir setzen unsere Reise ins Italienische mit dem 2. Band von Chiaro fort. Abwechslungsreiche Übungen, Lieder und viele Wiederholungen ergänzen den Unterricht und bereichern die hochmotivierte Gruppe! Neue Teilnehmer/innen, die gerne wiederholen möchten, sind herzlich eingeladen, bei uns einzusteigen!

Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lekt. 2, ISBN 978-3-19-005449-7

montags 10:30-12:00 Uhr
ab Mo, 05.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 110

41520
Ripasso e conversazione A1/A2
Chiara Panicucci

Wir setzen unseren kommunikationsorientierten, abwechslungsreichen Unterricht in bewährter Form fort. Wir wiederholen zunächst die Inhalte der ersten 4 Lektionen von Chiaro! A2, um eine gute Basis für unsere weitere Arbeit mit dem Lehrbuch zu haben. Neueinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Chiaro A2, ISBN 978-3-19-005449-7

mittwochs 8:30-10:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 112

41526
Auffrischung Italienisch für den Urlaub A2/B1 Kleingruppe
Kleingruppe

Alessandra Muriano

Italienischkenntnisse auffrischen und die Teilnehmer/innen zum Reden zu bringen, ist unser Ziel! Wir orientieren uns an Alltagsituationen und erweitern ganz gezielt den Wortschatz für Ihren nächsten Italienaufenthalt. Dazu schauen wir uns auch kleine Videos über das tägliche Leben in Italien an und diskutieren darüber. Benvenuti!

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 13.10. 9 Termin(e)
72,00 €, vhs, Raum 017

41527
Italienisch A2.3
Kleingruppe

Chiara Panicucci

Das freie Sprechen und die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik sind die Schwerpunkte dieses abwechslungsreichen Kurses.

Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lekt. 5, ISBN 978-319-005449-7

freitags 10:15-11:45 Uhr
ab Fr, 02.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 111

41528
Italienisch A2.5
Chiara Panicucci

Wir setzen unseren kommunikationsorientierten, abwechslungsreichen Unterricht in bewährter Form fort. Neueinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lekt. 8, ISBN 978-3-19-005449-7

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 30.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 208

41530
Una passeggiata italiana a Tubinga A2/B1

Chiara Panicucci

Tubinga vista con gli occhi di un'italiana. Che cosa piace agli italiani di Tubinga? Quali sono i luoghi che colpiscono gli italiani al loro arrivo? Insieme faremo una passeggiata attraverso il centro storico, con la Torre di Hölderlin, il castello e la Collegiata di San Giorgio. Insieme gusteremo anche un caffè o un gelato in uno dei tanti locali italiani e parleremo in italiano. L'incontro verrà reso noto al momento dell'iscrizione.

So 27.09., 14.00 - 15.30
Treffpunkt am Marktbrunnen
8,00 €, Anmeldung erforderlich!

Corso di conversazione A2/B1
Se vuoi fare quattro chiacchiere in italiano e rinfrescare le tue conoscenze, questo è il corso per te! Insieme leggeremo articoli di giornale, testi letterari, di civilità e cultura italiana. E siccome vogliamo anche divertirci faremo dei giochi, canteremo canzoni italiane e ripasseremo la grammatica. Vi aspetto!

41533
Kleingruppe

Chiara Panicucci

donnerstags 8:30-10:00 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 110

41534
Kleingruppe

Chiara Panicucci

donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 110

41535
Parlare, parlare, parlare A2/B1
Kleingruppe

Chiara Panicucci

Wenn Sie sich an abwechslungsreichen Konversationsübungen aktiv beteiligen wollen, sind Sie hier genau richtig. Hier wird geredet, nicht geschwiegen! Voraussetzung: Kenntnisse aus mindestens 2 vhs-Italienischlehrwerken.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 20.01. 3 Termin(e)
24,00 €, vhs, Raum 208

ZIELNIVEAU B1 – C1

41540
Conversazione facile e grammatica B1
Chiara Panicucci

In diesem Kurs wiederholen wir die Inhalte von Espresso 3 und vertiefen unsere Kenntnisse mit leichter Konversation, mit Spielen und vielen Sprechübungen.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 208

41541
L'italiano del mercoledì B1
Saverio Cavirani

Partendo dall'analisi di articoli, testi letterari ed altro materiale della cultura popolare italiana, il corso intende facilitare la capacità di conversazione e discussione dei partecipanti. Con un occhio alla grammatica ed uno al divertimento!

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 07.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 015

41543
Quattro passi nell'antica Roma B1/B2
Kleingruppe

Ciro Parodo

Chi non ha mai sognato di camminare per le strade dell'antica Roma? Se siete interessati a „vivere" come un vero Romano antico, questo corso fa per voi. Sarà per voi una guida seria, ma semplice e divertente, per scoprire la „Città Eterna" attraverso il racconto della vita di tutti i giorni: dalla storia all'arte, dalla religione ai grandi personaggi che ancora popolano la nostra immaginazione. Ciro Parodo è archeologo ed è specializzato in archeologia romana.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 19.01. 3 Termin(e)
24,00 €, vhs, Raum 213

41544
In viaggio nel tempo per l'Italia B1/B2
Kleingruppe

Ciro Parodo

Siete interessati a fare due chiacchere con Dante sull'Inferno e il Paradiso? Avete voglia di imbarcarvi con Cristoforo Colombo alla scoperta dell'America? Siete curiosi di vedere Michelangelo dipingere la Cappella Sistina? Curiosità, aneddoti e segreti sulla storia, l'arte e la cultura di uno dei più affascinanti paesi del mondo.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 21.01. 3 Termin(e)
24,00 €, vhs, Raum 208

JAPANISCH

41600
Japanisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Martina Drijkoningen

Dieser Kurs führt Sie in die japanische Sprache ein. Wir erkunden auch die Schrift, Landeskunde und Etikette. Mit vielen einfachen Konversationsübungen trainieren wir das Sprechen in einfachen Alltagsituationen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lekt. 1, ISBN 978-4-9900384-7-2

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 214

41602
Japanisch A1.2
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Martina Drijkoningen

Dieser Kurs richtet sich an Lerner/innen mit Vorkenntnissen. Wir machen viele Konversationsübungen und setzten die Arbeit mit dem Lehrbuch fort. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lekt. 12, ISBN 978-49900-3847-2

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 214

LATEIN

41900
Latein A1.1
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Friederike Däuber

In diesem Kurs erhalten Sie eine erste Einführung in die lateinische Sprache. Wir lernen in einer kleinen Gruppe und können daher auf unterschiedliche Motivationen und Fragestellungen eingehen.

Lehrbuch: Actio 1, ISBN 3-12-623110-1

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 11.11. 12 Termin(e)
127,20 €, vhs, Raum 219

41902
Wiedereinstieg Latein A2/B1
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Friederike Däuber

Sie haben früher einmal Latein gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder aufleben lassen? Sie lieben lateinische Fabeln, Epigramme oder die Geheimnisse des Aci? Mit verschiedenen Textauszügen und abwechslungsreichen Übungen können Sie in diesem Kurs wieder in den Mundus Latinus eintreten und Ihre Freude an dieser klassischen Sprache mit Gleichgesinnten teilen.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 12.11. 10 Termin(e)
106,00 €, vhs, Raum 219

EDEL REISEN

Der Reiseveranstalter mit ständig wechselnden und interessanten Reisezielen in modernsten Omnibussen.

Bellinostr. 10, 72108 Rottenburg
Telefon (0 74 72) 2 30 91

NEUGRIECHISCH

42101
Neugriechisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Nikolaos Hatziliadis, M.A.

Bereits nach der zweiten Unterrichtsstunde werden Sie in der Lage sein, Griechisch zu lesen und zu schreiben. Am Kursende haben Sie die grundlegende Struktur des griechischen Satzes gelernt und Sie können zu alltäglichen Dingen schöne und grammatikalisch richtige Sätze bauen. Bereitschaft zu Vor- und Nachbereitung erforderlich!

Lehrbuch: Pame! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005404-6 und ISBN 978-3-19-025404-0

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 213

42103
Neugriechisch A1.2
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Nikolaos Hatziliadis, M.A.

Sie haben sich bereits im ersten Semester ein umfangreiches Vokabular angeeignet und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen der neugriechischen Sprache kennengelernt. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass die Wiederholung des Stoffes durch die selbständige Arbeit zuhause den Spaß an der Sprache zum Blühen bringt! Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage, einfache Gespräche über alltägliche Dinge zu führen. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Pame! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-19-005404-6 und ISBN 978-3-19-025404-0

donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
110,40 €, vhs, Raum 312

42106
Neugriechisch A2.1

Nikolaos Hatziliadis, M.A.

Sie besitzen inzwischen ein umfangreiches Vokabular und kennen viele grammatikalische Strukturen der neugriechischen Sprache. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass es sich lohnt, den Stoff durch selbständige Arbeit zu Hause zu wiederholen. Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage, einfache Gespräche in verschiedenen Zeitformen (Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft) über alltägliche Dinge zu führen.

Lehrbuch: Pame A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005462-6

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 28.09. 12 Termin(e)
110,40 €, vhs, Raum 219

42107
Neugriechisch B1.1

Nikolaos Hatziliadis, M.A.

Sie besitzen inzwischen ein umfangreiches Vokabular und kennen viele grammatikalische Strukturen der neugriechischen Sprache. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass es sich lohnt, den Stoff durch selbständige Arbeit zu Hause zu bearbeiten . Wir wiederholen verschiede Kapitel der Grammatik und behandeln außerdem kleine informative Texte, wie z.B. Gedichte, kleine Zeitungstexte u.ä.

Lehrbuch: Pame A2, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-19-005462-6

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 21.09. 12 Termin(e)
110,40 €, vhs, Raum 219

42108
Neugriechisch B1.2

Nikolaos Hatziliadis, M.A.

Sie besitzen inzwischen umfangreiche Kenntnisse in Bezug auf Grammatik und Vokabular der neugriechischen Sprache. Einige neue Abschnitte der Grammatik werden behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Am Ende des Semesters ist die Grammatik vollständig abgeschlossen und Sie sind in der Lage, Gespräche in verschiedenen Zeitformen (aktive und passive Konjugation) über das Weltgeschehen zu führen. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Pame A2, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-19-005462-6

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
110,40 €, vhs, Raum 213

42109
Neugriechisch C1

Nikolaos Hatziliadis, M.A.

Wir behandeln in diesem Kurs aktuelle Zeitungstexte, um einerseits unser Sprachniveau zu entwickeln und andererseits Informationen über verschiedene Themen zu bekommen. Wir wiederholen zudem blockweise verschiedene Grammatikkapitel (Substantive, Adjektive, Verben usw.). Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 109

A1 / B2 / C1 ...???

Die Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 56.

NEUHEBRÄISCH

Ein gemeinsamer Ivrit-Anfängerkurs der vhs Tübingen und der vhs Reutlingen wird im Herbst-/ Wintersemester 2015/16 in der vhs Reutlingen angeboten. Weitere Informationen unter Tel.: 07121-336135

42202
Neuhebräisch/Ivrit A1.3
Kleingruppe

Joseph Rothschild

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Ivrit-Vorkenntnissen, um früher erworbene Sprachkenntnisse aufzufrischen, zu erweitern und zu vertiefen. Dabei sind neben Lektüre und schriftlichen Ivrit-Übungen auch leichte Konversationsübungen Teil des Unterrichts.

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 15.10. 13 Termin(e)
104,00 €, vhs, Raum 214

42203
Neuhebräisch/Ivrit für Fortgeschrittene B1

Joseph Rothschild

Bereits vorhandene Ivritkenntnisse können in diesem Kurs erweitert und vertieft werden. Neben einer sprachlich-kulturellen und geschichtlichen Ebene werden Texte und Konversationsübungen den Hauptinhalt des Kurses bilden, um uns mehr Sicherheit in der heutigen Sprache und Kultur Israels zu geben.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 15.10. 13 Termin(e)
83,20 €, vhs, Raum 214

NIEDERLÄNDISCH

42300
Niederländisch A1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Christa Nijman-Gawehn

Niederländisch lernen geht schnell! Nach diesem Anfängerkurs können Sie bestimmt eine niederländische Zeitung lesen und ein Wörtchen mitreden!

Lehrbuch: Taal Vitaal, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1, ISBN 978-319-005252-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 214

42302
Niederländisch A2
Kleingruppe

Christa Nijman-Gawehn

Voortzetting van de beginnerscursus. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom. De luistervaardigheid staat nu in het middelpunt. Lehrbuch: Taal Vitaal,

Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-19-005252-3 sowie Material der Kursleiterin

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 214

42305
Niederländisch Konversationskurs B2/C1
Kleingruppe

Christa Nijman-Gawehn

Wie heeft de regie in de doe-democratie?

De sociale media en de rol van de overheid in de participatiesamenleving.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 15.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 213

NORWEGISCH

42400
Norwegisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Mareike Wichmann

In diesem Kurs lernen wir die grundlegende Grammatik und viele nützliche Vokabeln des Bokmål, einer der beiden Schriftsprachen. Ziel soll es nicht nur sein, diese - der unseren sehr ähnliche - Sprache lesen zu können, sondern sie auch aktiv anzuwenden, z.B. im nächsten Urlaub. Deshalb werden wir vor allem viel sprechen!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

montags 18:00-19:30 Uhr
ab Mo, 19.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

42402
Norwegisch A2/B1
Kleingruppe

Mareike Wichmann

In diesem Semester kommen unter anderem das Futur und die Steigerungen von Adjektiven und Adverben hinzu, sodass wir am Ende des Kurses alle Basiszeitformen beherrschen. Weiterhin liegt der Fokus unseres Kurses auf der aktiven Anwendung, vor allem dem Sprechen.

Lehrbuch: Et år i Norge, ab Lekt. 11, ISBN 978-3-93410615-4

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 119

PERSISCH

42500
Persisch A1.1
Kleingruppe
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Gita Nikkhah Bahrami

Der Kurs führt in die Grundlagen der Sprache, die Alltagskonversation sowie Lesen und Schreiben ein. Er eignet sich für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Alle Altersgruppen sind willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 09.11. 11 Termin(e)
101,20 €, vhs, Raum 311

POLNISCH

42602
Polnisch A1.2
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Jolanta Banach

Sie haben früher schon einen Polnischkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse aktivieren und vertiefen? Willkommen in unserem Kurs - zapraszam na kurs!

Lehrbuch: Polnisch mit System, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-46880393-2 (Hinweis: das vergriffene Lehrwerk „Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Polnisch“ kann ebenfalls verwendet werden)

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 07.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 312

42604
Polnisch A1.4
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Jolanta Banach

Sie haben früher schon Polnisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse aktivieren und vertiefen? Willkommen in unserem Kurs - zapraszam na kurs!

Lehrbuch: Polnisch mit System, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-46880393-2 (Hinweis: das vergriffene Lehrwerk „Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Polnisch“ kann ebenfalls verwendet werden)

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 06.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 213

42605
Polnisch B2

Jolanta Banach

Ein Kurs für alle, die bereits gute Kenntnisse der polnischen Sprache haben und diese erweitern und vertiefen möchten. Wir wiederholen viel, üben alltägliche Situationen und lernen die polnische Kultur kennen. Tauchen Sie in die polnische Sprache ein! Serdecznie zapraszam!

Das Lehrbuch wird im Kurs vereinbart.

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 07.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 312

PORTUGIESISCH

42701
Portugiesisch (brasilianisch) A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Maristel Alves Dos Santos

Möchten Sie Portugiesisch in angenehmer Atmosphäre lernen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Auf dem Programm stehen Konversationsübungen, Wortschatzaufbau, Grammatik sowie landeskundliche Themen aus der portugiesisch sprechenden Welt.

Lehrbuch: Falar... Ler... Escrever... Portugues, ab Lekt. 1, ISBN 978-8-51254310-9

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 110

42702
Portugiesisch (brasilianisch) A1.2
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Maristel Alves Dos Santos

Möchten Sie Ihre Portugiesischkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erweitern? Wir üben vor allem das Sprechen und bauen die Grammatik und den Wortschatz weiter aus. Neueinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Falar... Ler... Escrever... Portugues, ab Lekt. 5/6, ISBN 978-8-51254310-9

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 110

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden für Sie bestellt.

RUMÄNISCH

42803
Rumänisch für Fortgeschrittene A2.1
Kleingruppe

Irina-Maria Coifescu

In diesem Kurs wiederholen wir die bereits vorhanden Fähigkeiten in Wortschatz und Grammatik, auch schriftliche Übungen kommen nicht zu kurz. Anschließend setzen wir unsere Arbeit mit dem Lehrbuch fort. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Rumänisch für Sie, ab Lekt. 9/10, ISBN 978-3-19-005088-8

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
110,40 €, vhs, Raum 314

RUSSISCH

42900
Russisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Natalia Latysheva

In diesem Kurs lernen Sie das kyrillische Alphabet kennen: russische Buchstaben zu erkennen und zu lesen steht im Vordergrund. Das Gefühl für die russische Sprache wird anfangs mithilfe von Liedern vermittelt. Die Teilnehmer/innen bekommen wichtige Grundinformationen zur Grammatik. Die richtige Aussprache und die ersten Vokabeln werden in kleinen Dialogen geübt und durch kontinuierliche Wiederholung gefestigt.

Otlitschno A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-004477-1

mittwochs 18:15-19:45 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 218

42902
Russisch A1.2
Kleingruppe

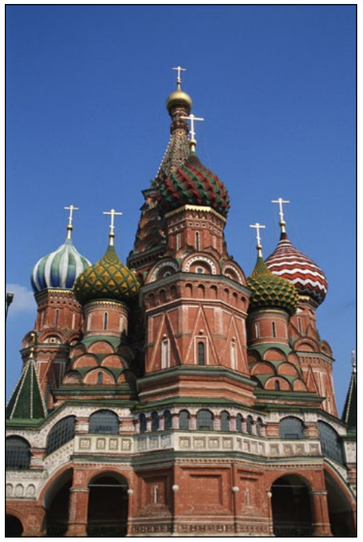
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Yelena Yulish

Sie haben bereits Vorkenntnisse des Russischen? Wir erweitern den Grundwortschatz und festigen diesen in einfachen Dialogen. Lese- und Hörverständnis sowie auch die Basisgrammatik üben wir mit vielen Wiederholungen. Vor allem aber wollen wir möglichst viel Russisch sprechen.

Otlitschno A1, ab Lekt. 2/3,
ISBN 978-3-19-004477-1

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 06.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 219



42904
Russisch A2.3
Kleingruppe

Natalia Latysheva

Die Verständigung in vertrauten Alltagssituationen sowie auch die Weiterentwicklung der selbstständigen Sprachverwendung stehen im Vordergrund des Kurses. In praktischen Übungen trainieren die Teilnehmer/innen, spontan Fragen zu stellen und zu beantworten. Außerdem arbeitet die Gruppe intensiv mit selbstverfassten Texten und Dialogen.

Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Otlitschno A2, ab Lekt. 6,
ISBN 978-3-19-004478-8

montags 18:15-19:45 Uhr
ab Mo, 19.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 213

42906
Russisch B1
Kleingruppe

Yelena Yulish

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ca. 2 Bände eines Russischlehrwerks beendet haben. Wir legen viel Wert auf Leseverständnis, das Besprechen des Gelesenen und erweitern dadurch unseren Wortschatz. Grammatikalische Themen werden wiederholt und vertieft. Vor allem jedoch üben wir das freie Sprechen. Die Unterrichtsmaterialien werden im Kurs gestellt.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 06.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 219

A1 / B2 / C1 ...???

Die Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 56.

SCHWEDISCH

43101
Hej Sverige! Schwedisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Kleingruppe

N.N.

Appetit auf köttbullar med lingonsylt oder bläbärspaj? Aber Vorsicht bei surströming!

Haben Sie das verstanden? Damit Sie für Ihren Schwedenaufenthalt gerüstet sind, üben Sie in diesem Kurs einfache Dialoge rund ums Einkaufen, Essen gehen, nach dem Weg fragen sowie für Ihren persönlichen Kontakt mit der schwedischen Bevölkerung und Sie lernen die Grundlagen der schwedischen Aussprache kennen. Välkomna!

Lehrbuch: Javisst! ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-005405-3

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 109

43103
Hej Sverige! Schwedisch A1.3
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Manuel Baur

Hej allihopa! Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse der schwedischen Sprache besitzen und diese weiter vertiefen wollen. Dabei wird besonders auf die kommunikativen Fähigkeiten Wert gelegt, aber auch das selbstständige Verfassen kürzerer Texte ist Bestandteil des Kurses. Ni är härtligt välkomna

Lehrbuch: Javisst! ab Lekt. 8,
ISBN 978-3-19-005405-3

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 15.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 201

43104
Schwedisch Konversationskurs A2
Kleingruppe

N.N.

Hejsan! Har du lust att tala svenska? In diesem Kurs diskutieren wir über Zeitungsartikel, Filmausschnitte, Musik oder landeskundliche Themen und wiederholen bzw. erweitern den Wortschatz sowie die Aussprache- und Grammatikkenntnisse anhand von Texten und Übungen. Das Kursniveau entspricht etwa Lektion 15 des Kursbuches ‚Javisst!'.

Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 21.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 109

SPANISCH

ZIELNIVEAU A1

Spanisch A1.1

Endlich Paella auf Spanisch bestellen? Oder mal Guantanamera mitsingen und den Text verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land mit der Bevölkerung in Kontakt kommen? Auf unterhaltsame Weise erlernen Sie die Grundlagen des Spanischen und trainieren gezielt die wichtigen Redemittel für Alltagssituationen. Auch landeskundliche Informationen über Lateinamerika und Spanien werden nicht zu kurz kommen.

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-514980-9

43400

Erick Manuel Pérez-Borroto Ferrer

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 311

43401

Ana Cristina Bautista de Stegner

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 22.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 111

43402
Spanisch am Vormittag A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe

Marina Suárez de Bauer

Ziel des Kurses ist es, Freude an der spanischen Sprache zu wecken und sich erste Grundkenntnisse gründlich und praxisorientiert anzueignen. Gleichzeitig erfahren Sie vieles über die Kultur Lateinamerikas und Spaniens.

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 10:15-11:45 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 119

43403
Spanisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Joaquin Martinez

In diesem Kurs lernen Sie Spanisch ganz von vorn. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, von Beginn an wird die Kurssprache Spanisch sein.

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
76,80 €, Waldorfschule

43404
Spanisch intensiv A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Gabriele Forst

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die in kurzer Zeit Spanisch lernen möchten. Auf die aktive Sprachproduktion wird besonderer Wert gelegt. Ebenso wird interkulturelles Wissen über Spanien und Lateinamerika vermittelt. Die Bereitschaft, Hausaufgaben zu erledigen, wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-514980-9

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 09.11. 11 Termin(e)
70,40 €, vhs, Raum 109

43405
Spanisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Francis Figueroa Velar

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in normalem Tempo Spanisch lernen möchten. Durch viele Wiederholungen können Sie in kurzer Zeit einfache Dialoge über Alltagssituationen führen. Gleichzeitig erfahren Sie vieles über die Kultur Lateinamerikas und Spaniens.

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 218

Sprachberatung

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie am besten passt, können Sie sich bei unseren Sprachberatungen kostenlos einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die verwendeten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

Donnerstag, 17.09.15 von 17.30 bis 19.00 Uhr

Englisch Raum 213
Französisch Raum 212
Italienisch Raum 214
Spanisch Raum 215

Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Auf unserer Homepage unter www.vhs-tuebingen.de finden Sie Links zu Online-Sprachtests, die Ihr Sprachniveau für viele Sprachen bestimmen. Für Beratungen können Sie sich gerne an die Fachbereichsleiterin Sprachen wenden:

Sabine Haug, Tel.: 0 70 71 56 03-26 (vormittags), sprachen@vhs-tuebingen.de

43407
Spanisch kompakt am Wochenende A1.1
Für Anfänger/Innen ohne Vorkenntnisse

Gabriele Forst

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die in kürzester Zeit Spanisch lernen wollen. Auf die aktive Sprachproduktion wird besonderer Wert gelegt. Ebenso wird interkulturelles Wissen über Spanien und Lateinamerika vermittelt.

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-200674

Fr 22.01. 18.30-21:00 Uhr
Sa 23.01. 9:00-17:00 Uhr
So 24.01. 9:00-17:00 Uhr
(Sa + So: 90 Minuten Pause)
82,70 €, vhs, Raum 208

43408
Spanisch intensiv am Samstagvormittag A1.1
Kleingruppe

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Roxana Farfán

Dieser Kurs ist für Interessierte gedacht, die kompakt und schnell Spanisch lernen wollen und unter der Woche keine Zeit haben. Neben Einblicken in die Kultur Lateinamerikas und Spaniens erhalten Sie auch praxisorientierte Tipps, wenn Sie Spanisch im beruflichen Kontext einsetzen möchten.

Achtung: kein Kurs am 31.10. und 7.11.

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514980-9

samstags 9:15-12:30 Uhr
ab Sa, 10.10. 5 Termin(e)
80,00 €, vhs, Raum 314

43409
Spanisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Erick Manuel Pérez-Borroto Ferrer

In diesem Kurs können Sie Ihre Vorkenntnisse ausbauen und erweitern. Wir konzentrieren uns auf das Sprechen, damit Sie bei Ihrem nächsten Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land garantiert ein Wörtchen mitreden können.

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-12-514980-9

mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 30.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 311

43410
Spanisch express A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Conchy Cansino de Schaumann

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schnell und intensiv Spanisch lernen möchten. Ziel ist es, spielerisch und dennoch zügig die Sprache in Wort und

Schrift zu vermitteln. Die Dozentin stammt aus Sevilla und bietet Ihnen viele Einblicke in die Kultur und Lebensweise der der Spanierinnen und Spanier.

Lehrbuch: Con gusto, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 208

43411
Spanisch am Vormittag A1.2
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Conchy Cansino de Schaumann

Mit vielen Wiederholungen und abwechslungsreichen Übungen führt Sie dieser Kurs weiter in die spanische Sprache ein. Die Dozentin stammt aus Sevilla und bietet Ihnen viele Einblicke in die Kultur und Lebensweise der Spanierinnen und Spanier. Wir werden vor allem das Sprechen intensiv üben.

Lehrbuch: Con gusto, ab Lekt. 3, ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 10:15-11:45 Uhr
ab Di, 29.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 015

43413
Spanisch intensiv A1.2
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Gabriele Forst

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die in kurzer Zeit Spanisch lernen möchten. Auf die aktive Sprachproduktion wird besonderer Wert gelegt. Ebenso wird interkulturelles Wissen über Spanien und Lateinamerika vermittelt. Die Bereitschaft, Hausaufgaben zu erledigen, wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-514980-9

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 6 Termin(e)
48,00 €, vhs, Raum 109

A1 / B2 / C1 ...???

Die Sprachkurskennzeichnungen finden Sie auf Seite 56.

43415
Spanisch A1.3
Kleingruppe

Francis Figueroa Velar

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in normalem Tempo Spanisch lernen möchten. Durch viele Wiederholungen können Sie in kurzer Zeit einfache Dialoge über Alltagssituationen führen. Gleichzeitig erfahren Sie vieles über die Kultur Lateinamerikas und Spaniens.

Lehrbuch: Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 218

43416
Spanisch am Nachmittag A1.3
Kleingruppe

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Ana Cristina Bautista de Stegner

Mit viel spielerischen Elementen und ganz ohne Stress lernen Sie die spanische Sprache immer besser kennen. Sprechen, Verstehen und Lesen werden mit abwechslungsreichen Übungen und Wiederholungen trainiert und erweitert. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-12-514980-9

dienstags 16:15-17:45 Uhr
ab Di, 06.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 110

43417
Spanisch A1.5
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lilliam Rojas-Klaus

In diesem kommunikativen Sprachkurs können Sie Ihre Sprechfertigkeiten zunehmend ausbauen. Wir erweitern systematisch Wortschatz und Grammatik für alltägliche Situationen. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Perspectivas Ya A1, ab Lekt. 12, ISBN 978-3-464-20488-7

dienstags 10:15-11:45 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 110

43418
Spanisch für die Reise A1
Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Roxana Farfán

Ein Kurs für alle, die sich auf eine Reise vorbereiten oder als Wiedereinsteiger/innen ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Unsere Inhalte sind: einfache Dialoge, Leute kennen lernen, im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, unterwegs sein etc. Gute Reise - Buen viaje!

Lehrbuch: Buen viaje, ISBN 978-3-06-020249-2

samstags 9:15-12:30 Uhr
ab Sa, 28.11. 3 Termin(e)
48,00 €, vhs, Raum 110

ZIELNIVEAU A2

43414
Spanisch express A2.1
Kleingruppe

Martha Rodriguez

Ziel des Kurses ist vor allem, die Zeitformen der Vergangenheit zu lernen und zu üben. Außerdem wird die Fähigkeit zu erzählen trainiert.

Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 15.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 213

43420
Spanisch express A2.1
Kleingruppe

Conchy Cansino de Schaumann

Sie wollen zügig und intensiv Ihre Spanischkenntnisse erweitern? Sie haben bereits Spanisch gelernt und den ersten Band eines Spanischlehrwerks beendet? Dieser Kurs vermittelt Ihnen in kurzer Zeit möglichst viele Spanischkenntnisse. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20068-1

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 111

43421
Spanisch express A2.1
Conchy Cansino de Schaumann

Sie haben bereits mehrere Kurse gemacht und den ersten Band eines Spanischlehrwerkes beendet? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schnell und intensiv weiter in die spanische Sprache einsteigen möchten. Die Dozentin stammt aus Sevilla und vermittelt Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise.

Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20068-1

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 208

43423
Spanisch A2.1
Kleingruppe

Dr. Alberto Zuluaga

Wir widmen uns intensiv den spanischen Verben und deren typischen Eigenheiten. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven mündlichen Sprachproduktion.

Das Lehrbuch wird im Kurs vereinbart.

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 27.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 312

43422
Spanisch express A2.2
Kleingruppe

Martha Rodriguez

Wir erweitern unsere Grammatikkenntnisse (Vergangenheit, Futur, Konditional). Vor allem aber wollen wir das freie Sprechen üben. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-464-20068-1

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 12.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 111

43424
Spanisch A2.3
Kleingruppe

Dr. Alberto Zuluaga

Die Schwerpunkte der Grammatik sind der Gebrauch der Konjunktiv- und Imperativformen der Verben. Dazu kommen vielfältige Übungen zum Dialog und zum Erzählen.

Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-464-20068-1

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 26.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 110

43425
Spanisch A2.3
Kleingruppe

Joaquin Martinez

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer/innen, die bereits gute Grundkenntnisse haben. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 7/8, ISBN 978-3-464-20068-1

dienstags 20:00-21:30 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
96,00 €, Waldorfschule

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden für Sie bestellt.

43429
Paseo por Tübingen A2/B1
Conchy Cansino de Schaumann

Unsere andalusische Dozentin lädt Sie ein zu einem Spaziergang durch die Altstadt. Entdecken Sie Tübingen neu mit den Augen einer Spanierin. Auf unserem Bummel durch Tübingen reden wir nur Spanisch und Sie können Wegbeschreibungen und vieles mehr mal nicht nur im Lehrbuch üben!

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Sa, 24.10., 14:00-15:30 Uhr
8,00 €

ZIELNIVEAU B1

43430
Spanisch B1.1
Kleingruppe

Gabriele Forst

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die intensiv Spanisch lernen möchten und bereit sind, Hausaufgaben zu machen. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Sprachproduktion. Außerdem erhalten Sie interkulturelles Wissen über Spanien und Lateinamerika.

Lehrbuch: Perspectivas B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20470-2

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 05.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 109

43431
Spanisch B1.2
Martha Rodriguez

En este curso se continuará el estudio y la aplicación del subjuntivo.Se hará lectura comentada de cuentos cortos.

Lehrbuch: Perspectivas B1, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-464-20470-2

donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 15.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 213

43432
Spanisch B1.4
Kleingruppe

Martha Rodriguez

Daremos especial interés en los usos del subjuntivo y el práctica de la expresión oral y escrita leyendo textos periodísticos.

Lehrbuch: Perspectivas B1, ab Lekt. 11, ISBN 978-3-464-204702

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 13.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 112

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN

MUSEUM DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN MUT
Alte Kulturen
Sammlungen im Schloss Hohentübingen

Mi–So 10–17 Uhr
Do 10–19 Uhr

ÄLTESTE KUNSTWERKE: EISZEITFIGUREN
MUMIENSÄRGE
WELTKULTURERBE: PFAHLBAUTEN

www.unimuseum.de

43433
Conversación por la mañana B1/B2
Kleingruppe

Antonieta Rivera de Rauscher

Conversación agradable, amena y „sin presión“ con diferentes textos y algunos ejercicios que se escogerán en el grupo.

dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 219

43434
Curso intensivo de conversación B1
Kleingruppe

Roxana Farfán

Curso dirigido a los que quieren practicar e intensificar los conocimientos del idioma poniendo énfasis en la conversación y profundizando estructuras gramáticales ya aprendidas.

freitags 18:00-20:30 Uhr
ab Fr, 23.10. 8 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 201

ZIELNIVEAU B2 – C1

43440
Spanisch B2
Kleingruppe

Martha Rodriguez

Vamos a repasar y a hacer ejercicios de la gramática ya aprendida, a practicar la formulación de textos narrativos y descriptivos sobre temas actuales tomando como punto de partida el libro para el curso.

El libro se decidirá en el curso.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 14.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 119

43441
Conversación con diferentes textos B2

Antonieta Rivera de Rauscher

Curso destinado a personas con buenos conocimientos del español que quieran participar en un grupo de discusión con „voz y voto“ mejorando la expresión oral y repasando la gramática.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 208

43442
Conversación con diferentes textos B2/C1

Antonieta Rivera de Rauscher

Curso destinado a personas con muy buenos conocimientos del español que quieran participar en un grupo de discusión con „voz y voto“ mejorando la expresión oral y repasando la gramática.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 314

43443
Spanisch B2.3
Kleingruppe

Martha Rodriguez

Repasaremos y profundizaremos la gramática ya conocida y discutiremos sobre temas actuales y de interes.

Lehrbuch: Avenida 1, ab Lekt. 6,
ISBN 978-3-12-514960-1

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 13.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 201

43444
Spanisch B2
Kleingruppe

Dr. Alberto Zuluaga

Conversación sobre temas actuales, ejercicios de ampliación de vocabulario, y, cada dos semanas, un corto informe escrito.

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 27.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 312

SWAHILI

43500
Swahili A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dr. Bernhard Pfannenberg

Swahili ist eine der bedeutendsten Verkehrssprachen Ost- und Südostafrikas und wird in Kenia, Tansania und Uganda als offizielle Nationalsprache und Parlamentssprache gesprochen. Der Kurs macht nicht nur mit den Strukturen der Sprache vertraut und vermittelt wichtige Redewendungen, sondern bietet auch Einblicke in die Kulturen und Traditionen der Gebiete, in denen die Sprache hauptsächlich vertreten ist.

Lehrbuch: Lehrbuch des Swahili für Anfänger, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-87548-503-5

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 09.11. 12 Termin(e)
110,40 €, vhs, Raum 110

Aktuelle Kurse

finden Sie immer auf unserer Homepage unter:

www.vhs-tuebingen.de

TÜRKISCH

43801
Türkisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dr. rer. nat. Özgür Cizer

Herzlich Willkommen beim Türkischlernen! Die Aussprache ist gar nicht schwer, die Grammatik sehr regelmäßig. In diesem Kurs behandeln wir wichtige Alltagssituationen (sich vorstellen, Einkaufen, Restaurantbesuch) sowie die türkischen Zahlen.

Lehrbuch: Kolay gelsin! ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-12-528860-7

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
76,80 €, vhs, Raum 117

43802
Türkisch A1.2
Kleingruppe

Dr. rer. nat. Özgür Cizer

Alltagsgespräche stehen im Mittelpunkt unseres Kurses. Wir trainieren vor allem das Sprechen und wiederholen viel, bis Sie sich richtig fit fühlen. Auch wenn Sie nach einer Pause Ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, sind Sie herzlich willkommen!

Lehr- und Arbeitsbuch: Kolay Gelsin! ab Lekt. 4, ISBN 3-12-528860-6

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 20.10. 12 Termin(e)
96,00 €, vhs, Raum 117

VIETNAMESISCH

44200
Vietnamesisch für die Reise A1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Thi Anh-Dung Nguyen

Nur Mut! Vietnamesisch ist gar nicht so schwer. Die vietnamesische Sprache ist eine Tonsprache, weshalb die Aussprache von Beginn an eine ganz wichtige Rolle spielt. In diesem Kurs werden Sie die sechs Töne der vietnamesischen Sprache kennen-, unterscheiden und richtig aussprechen lernen. Zudem werden die Grammatikregeln genauer vermittelt und Alltagsgespräche eingeübt. Das Lernen der vietnamesischen Sprache wird Ihnen leicht gemacht, damit die Sprache Ihnen von Anfang an Freude bereitet! Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Kultur und Alltagswelt des heutigen Vietnam.

Lehrwerk: Einstieg Vietnamesisch für Kurzentschlossene,
ISBN 978-3-19-005334-6

samstags 10:00-13:00 Uhr
ab Sa, 14.11. 4 Termine
67,50 €, vhs, Raum 109

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden für Sie bestellt.

phase 01

Der Bauherr:
"Nachhaltiges Bauen – was steckt dahinter?"

02
wissen, was möglich ist.
die Architekten.

www.architektenprofile.de

04 03

Nachhaltig bauen heißt, Umweltaspekte gleichberechtigt mit sozialen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten zu berücksichtigen, um späteren Generationen ein intaktes ökologisches, kulturelles und ökonomisches Gefüge zu hinterlassen. Dabei sind Nachhaltigkeit und architektonische Qualität kein Widerspruch. Die Kernkompetenz von Architektinnen und Architekten ist es, beide Aspekte in Einklang zu bringen. Architekten in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.architektenprofile.de

Die Broschüre „Nachhaltiges Bauen – was steckt dahinter?“ schicken wir Ihnen gerne kostenlos zu.

Architektenkammer Baden-Württemberg
Kammergruppe Tübingen
Dr.-Ing. Heinrich Giese, Architekt
Reiserstraße 2 72108 Rottenburg
Tel. 07472/2799419
www.akbw.de kg-tue@akbw.de

Deutsch und Integrationskurse

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Gerlinde Schroth, Tel. 5603-25 | integration@vhs-tuebingen.de
Elke Schmid, Tel. 5603-21 | beruf-integration@vhs-tuebingen.de
Sprechzeiten: Mo–Do 9–11 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung

Lebendiges und intensives Lernen in internationalen Klassen– so verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und damit Ihre beruflichen Chancen. Nutzen Sie unser breites Angebot!

Sie haben die Wahl zwischen Intensivkursen, Nachmittags- und Abendkursen sowie Workshops und Prüfungen.

Wir freuen uns auf Sie!

ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

Deutsch am Abend A1
Hier lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache.

Mit 6 Unterrichtsstunden in der Woche bringt dieser Sprachkurs schnelle Erfolge.

Buch: Berliner Platz 1 neu,
ISBN 978-3-468-47202-2

montags und mittwochs
18:30-21:00 Uhr

47000
Deutsch am Abend A1 (Teil 1)
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Margret Wannenmacher

ab Mo, 28.9., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 212

47001
Deutsch am Abend A1 (Teil 2)
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Margret Wannenmacher

ab Mo, 2.12., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 212

47002
Deutsch am Abend A1 (Teil 3)
Für Anfänger/innen mit Basisvorkenntnissen

Susanne Jung

Lehrbuch: Menschen A1.1,
ISBN 9783195 019019

dienstags und donnerstags
18:30 Uhr bis 21:00 Uhr
ab Di, 29.9., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 217

47003
Deutsch am Abend A1 (Teil 4)
Für Anfänger/innen mit soliden Vorkenntnissen auf Niveau A1

Susanne Jung

Lehrbuch: Menschen A1.1,
ISBN 9783195 019019

dienstags und donnerstags
18:30 Uhr bis 21:00 Uhr
ab Do, 3.12., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 217

Deutsch Intensiv A1.1 am Nachmittag

Lehrbuch: Ja genau! A1, Band 1
ISBN 978-3-06-024157-6

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 13:45-17:00 Uhr

47010
Für lerngewohnte Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dorothee Börner, Stephanie Balis

5. Oktober - 30. Oktober
240,00 €, vhs, Raum 213

47014
Für lerngewohnte Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Noortje van Deursen, Siegrun Seidel

25. Januar - 26. Februar
240,00 €, vhs, Raum 215

Deutsch Intensiv A1.1
Basiskurs 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Diese Kurse können als Integrationskurs Abschnitt 1 belegt werden.

Lehrbuch: Ja genau! A1, Band 1
ISBN 978-3-06-024157-6

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr

470-88
N.N.

5. Oktober - 30. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 108
Keine Ermäßigung möglich!

470-89
Nadeschda Fedulow, Stephanie Hain

9. November - 4. Dezember
295,00 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich!

470-90
Ingrid Schulz

7. Dezember - 22. Januar
295,00 €, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich!

470-91
Siegrun Seidel

25. Januar - 26. Februar
295,00 €, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich!

Information zur Sprachberatung:

Die Sprachberatungstermine sollen unseren Teilnehmer/innen helfen, das richtige Niveau für ihren Sprachkurs herauszufinden. Erfahrene Deutsch-Lehrkräfte testen und beraten Sie und empfehlen Ihnen den passenden Kurs.

Für B2- und C1-Kurse ist ein Einstufungstest obligatorisch!

Die Sprachberatung für Deutsch findet zum Semesterauftakt am

24. September (15 -18 Uhr) und auf Nachfrage zu individuellen Terminen statt.

47110
Deutsch Intensiv A1.2 am Nachmittag
Für lerngewohnte Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dorothee Börner, Stephanie Balis

Lehrbuch: Ja genau! A1, Band 2
ISBN 978-3-06-024158-3

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 13:45-17:00 Uhr
9. November - 4. Dezember
240,00 €, vhs, Raum 213

Deutsch Intensiv A1.2
Basiskurs2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse können als Integrationskurs Abschnitt 2 belegt werden.

Lehrbuch: Ja genau! A1, Band 2
ISBN 978-3-06-024158-3

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr

471-87
Noortje van Deursen

5. Oktober - 30. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich!

471-88
N.N.

9. November - 4. Dezember
295,00 €, vhs, Raum 108
Keine Ermäßigung möglich!

471-89
Stephanie Hain, Nadeschda Fedulow

7. Dezember - 22. Januar
295,00 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich!

471-90
Ingrid Schulz

25. Januar - 26. Februar
295,00 €, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich!

ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

Deutsch am Abend A2
Wenn Sie bereits solide Kenntnisse auf Niveau A1 haben, können Sie diese Aufbaukurse besuchen.

Lehrbuch: Menschen A2.1
ISBN 978-3-19-301902-8

dienstags und donnerstags,
18:30-21:00 Uhr

47200
Deutsch am Abend A2 (Teil 1)
Voraussetzung: erreichtes Niveau A1

Anne Engel

ab Di, 29.9., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 212

47201
Deutsch am Abend A2 (Teil 2)
Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Niveau A2

Anne Engel

ab Do, 3.12., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 212

47210
Deutsch Intensiv A2.1 am Nachmittag
Intensivkurs für Schnell-Lerner/innen

Dorothee Börner, Stephanie Balis

Deutsch-Intensivkurs am Nachmittag.
Voraussetzung: Gute Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrbuch: Ja genau! A2, Band 1
ISBN 978-3-06-024159-0

4 Wochen, montags bis freitags
13:45 bis 17:00 Uhr

7. Dezember - 22. Januar
240,00 €, vhs, Raum 213

Deutsch Intensiv A2.1
Basiskurs 3

Hier vertiefen Sie Ihre Basiskenntnisse.

Diese Kurse können als Integrationskurs Abschnitt 3 belegt werden.

Lehrbuch: Ja genau! A2, Band 1,
ISBN 978-3-06-024159-0

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 08:30-12:45 Uhr

472-86
Sylke Müller

5. Oktober - 30. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich!

472-87
Noortje van Deursen

9. November - 4. Dezember
295,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich!

472-88
N.N.

7. Dezember - 22. Januar
295,00 €, vhs, Raum 108
Keine Ermäßigung möglich!

472-89
Stephanie Hain, Nadeschda Fedulow

25. Januar - 26. Februar
295,00 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv A2.2 am Nachmittag

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Niveau A2

Lehrbuch: Ja genau! A2, Bd.2
ISBN 978-3-06-024160-6

4 Wochen, montags bis freitags
13:45 bis 17:00 Uhr

47310
Intensivkurs für Schnell-Lerner/innen

Siegrun Seidel

5. Oktober - 30. Oktober
240,00 €, vhs, Raum 215

47314
Intensivkurs für Schnell-Lerner/innen

Dorothee Börner

25. Januar - 26. Februar
240,00 €, vhs, Raum 213

Deutsch Intensiv A2.2
Aufbaukurs 1

Sie haben bereits Basiskenntnisse auf dem Niveau A2 und möchten Ihre sprachlichen Kompetenzen auf diesem Niveau festigen? Dann sind Sie hier richtig!

Diese Kurse können als Integrationskurs Abschnitt 4 belegt werden.

Lehrbuch: Ja genau! A2, Bd.2
ISBN 978-3-06-024160-6

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr

473-84
Christa Nijman-Gawehn

5. Oktober - 30. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich

473-86
Sylke Müller

9. November - 4. Dezember
295,00 €, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich

473-87
Noortje van Deursen

7. Dezember - 22. Januar
295,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich

473-88
N.N.

25. Januar - 26. Februar
295,00 €, vhs, Raum 108
Keine Ermäßigung möglich

ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

Deutsch am Abend B1

In diesen Abendkursen verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1.

Lehrbuch: Studio D
ISBN 978-3-464-20719-2

montags u. mittwochs
18:30-21:00 Uhr

47400
Deutsch am Abend B1 (Teil 1)

Josefin Kohle-Hempel

Voraussetzung: erreichtes Niveau A2

ab Mo, 28.9., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 215

47401
Deutsch am Abend B1 (Teil 2)

Josefin Kohle-Hempel

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Niveau B1

ab Mo, 2,12., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 215

47410
Deutsch Intensiv B1.1 am Nachmittag

Für gewohnte Lerner/innen

Noortje van Deursen, Siegrun Seidel

Voraussetzung: Gute Kenntnisse auf Niveau A2

Lehrbuch: Ja genau B1, Bd. 1,
ISBN 978-3-06-024161-3

4 Wochen, montags bis freitags
13:45 bis 17:00 Uhr
9. November - 4. Dezember
240,00 €, vhs, Raum 215

Deutsch Intensiv B1.1

Aufbaukurs 2

Sie haben bereits Deutschkenntnisse oberhalb des Niveaus A2 und möchten Ihre sprachlichen Kompetenzen erweitern.

Diese Kurse können als Integrationskurs Abschnitt 5 belegt werden.

Lehrbuch: Ja genau B1, Bd. 1,
ISBN 978-3-06-024161-3

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr

474-83

Siegrun Seidel

5. Oktober - 30. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich

474-84

Christa Nijman-Gawehn

9. November - 4. Dezember
295,00 €, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich

474-86

Sylke Müller

7. Dezember - 22. Januar
295,00 €, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich

474-87

Noortje van Deursen

25. Januar - 26. Februar
295,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich

47510
Deutsch Intensiv B1.2 am Nachmittag

Für gewohnte Lerner/innen

Noortje van Deursen, Siegrun Seidel

Voraussetzung: Basiskenntnisse auf Niveau B1

Lehrbuch: Ja genau! B1, Bd. 2,
ISBN 978-3-06-024171-2

4 Wochen, montags bis freitags
13:45 bis 17:00 Uhr

7. Dezember - 22. Januar
240,00 €, vhs, Raum 215

Deutsch Intensiv B1.2

Aufbaukurs 3

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 festigen? Dann sind Sie hier richtig!

Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 6 belegt werden.

Lehrbuch: Ja genau! B1, Bd. 2,
ISBN 978-3-06-024171-2

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr

475-82

Ingrid Schulz

5. Oktober - 30. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich

475-83

Siegrun Seidel

9. November - 4. Dezember
295,00 €, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich

475-84

Christa Nijman-Gawehn

7. Dezember - 22. Januar
295,00 €, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich

475-86

Sylke Müller

25. Januar - 26. Februar
295,00 €, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich

ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie komplexen Gesprächen folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

47600
Deutsch am Abend B2 (Teil 1)

Voraussetzung: Solide Kenntnisse auf Niveau B1

Gudrun Kraft

Gute Kenntnisse auf Niveau B1 sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Lehrbuch: Sicher! B2.1,
ISBN 9783195012072

montags und mittwochs
18:30 - 21:00 Uhr
ab Mo, 28.9., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 217

47601
Deutsch am Abend B2 (Teil 2)

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Niveau B2

Gudrun Kraft

Basiskenntnisse auf Niveau B2 sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Lehrbuch: Sicher! B2.2,
ISBN 9783197012070

montags und mittwochs,
18:30 - 21:00 Uhr
ab Mi, 2.12., 17 Termine
172,80 €, vhs, Raum 217

47603
Deutsch am Abend B2.1 (Teil 1)

Hede Andresen-Kühn

Gute Kenntnisse auf Niveau B1 sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Lehrbuch: Sicher! B2/1
ISBN 9783195012072

montags und mittwochs
18:30 - 21:00 Uhr
ab Mo, 30.09., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 309

Deutsch- und Integrationskurse

Information zu Integrationskursen:

Gerlinde Schroth
Tel.: 07071 5603-25
integration@vhs-tuebingen.de
Elke Schmid
Tel.: 07071 5603-21
beruf-integration@vhs-tuebingen.de
Sprechzeiten: Mo-Fr: 9-11 Uhr
und nach telefon. Vereinbarung

47604
Deutsch am Abend B2.1 (Teil 2)

Hede Andresen-Kühn

Basiskenntnisse auf Niveau B2 sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Lehrbuch: Sicher! B2/1
ISBN 9783195012072

montags und mittwochs
18:00 - 21:00 Uhr
ab Mi, 02.12., 17 Termine
153,60 €, vhs, Raum 309

Deutsch Intensiv B2.1

Ein Kurs für Deutschlerner/innen, die sich mit den Feinheiten der deutschen Sprache vertraut machen wollen. Gute Kenntnisse auf dem Niveau B1 und Teilnahme an einer Sprachberatung sind Voraussetzung.

Lehrbuch: Aspekte 2, Teil 1 (B2)
ISBN 3-12-606015-8

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:45 Uhr

47608

Dr. Marie-Florence Baur

5. Oktober - 30. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 214
Keine Ermäßigung möglich!

47610

Serpil Prange, Hilde Simon

9. November - 4. Dezember
295,00 €, vhs, Raum 109
Keine Ermäßigung möglich!

47612

Dr. Marie-Florence Baur

7. Dezember - 22. Januar
295,00 €, vhs, Raum 214
Keine Ermäßigung möglich!

47614

Serpil Prange, Hilde Simon

25. Januar - 26. Februar
295,00 €, vhs, Raum 109
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv B2.2

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 vertiefen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Interessante Lesetexte, Verbesserung Ihres Hörverstehens, kommunikative Strategien, Erweiterung der schriftlichen Kompetenzen und strukturierte Wortschatzarbeit erwarten Sie. Wenn Sie außerdem das international anerkannte Goethe-Zertifikat B2 ablegen möchten, werden Sie in diesem Kurs darauf vorbereitet. Die Prüfung kann in der Volkshochschule abgelegt werden.

Voraussetzung: Teilnahme an einer Sprachberatung

Lehrbuch: Aspekte 2 (B2)
ISBN 3-12-606016-5

4 Wochen, montags bis freitags

jeweils 8:30-12:45 Uhr

47620

Serpil Prange, Hilde Simon

5. Oktober - 30. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 109
Keine Ermäßigung möglich!

47622

Dr. Marie-Florence Baur

9. November - 4. Dezember
295,00 €, vhs, Raum 214
Keine Ermäßigung möglich!

47624

Serpil Prange, Hilde Simon

7. Dezember - 22. Januar
295,00 €, vhs, Raum 109
Keine Ermäßigung möglich!

47626

Dr. Marie-Florence Baur

25. Januar - 26. Februar
295,00 €, vhs, Raum 214
Keine Ermäßigung möglich!

Information zur Sprachberatung:

Die Sprachberatungstermine sollen unseren Teilnehmer/innen helfen, das richtige Niveau für ihren Sprachkurs herauszufinden. Erfahrene Deutsch-Lehrkräfte testen und beraten Sie und empfehlen Ihnen den passenden Kurs.

Für B2- und C1-Kurse ist ein Einstufungstest obligatorisch!

Die Sprachberatung für Deutsch findet zum Semesterauftakt am

24. September (15 -18 Uhr) und auf Nachfrage zu individuellen Terminen statt.

ZIELNIVEAU C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie allen Gesprächen relativ mühelos folgen und sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

Deutsch am Abend C1

Sie verbessern anhand anspruchsvoller Texte und differenzierter Grammatikthemen Ihre Deutschkenntnisse. Solide Kenntnisse auf Niveau B2 bzw. Grundkenntnisse auf Niveau C1 werden vorausgesetzt.

47640
Deutsch am Abend C1.1 (Teil 1)

Ursula Heim-Cycon

Solide Kenntnisse auf Niveau B2 werden vorausgesetzt.

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1.1,
ISBN 978-3-12-6766647 Lektionen 1-3

dienstags und donnerstags
18:30 bis 21:00 Uhr
ab Di, 29.09., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 215

47641
Deutsch am Abend C1.1 (Teil 2)

Ursula Heim-Cycon

Grundkenntnisse auf Niveau C1 werden vorausgesetzt.

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1.1,
ISBN 978-3-12-6766647 Lektionen 4-6

dienstags und donnerstags
18:30 bis 21:00 Uhr
ab Do, 3.12., 17 Termine
173,40 €, vhs, Raum 215

Deutsch Intensiv C1.1

Sie verbessern anhand anspruchsvoller Texte und differenzierter Grammatikthemen Ihre Deutschkenntnisse. Voraussetzung: Solide Kenntnisse auf Niveau B2.

Lehrbuch: Aspekte 3 , Teil 1(C1)
ISBN: 978-3-12-606023-3

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 08:30 bis 12:45 Uhr

47646

Ingrid Holzmann-Ottohall

5. Oktober - 30. Oktober
295,00 €, vhs, Raum 314
Keine Ermäßigung möglich!

47648

Ingrid Holzmann-Ottohall

7. Dezember - 22. Januar
295,00 €, vhs, Raum 314
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv C1.2

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Interessante Lesetexte, Verbesserung Ihres Hörverstehens, kommunikative Strategien, Erweiterung der schriftlichen Kompetenzen und strukturierte Wortschatzarbeit erwarten Sie.

Lehrbuch: Aspekte, C1, Teil 2
ISBN: 978-3-12-606024-0

4 Wochen, montags bis freitags
jeweils 08:30-12:45 Uhr

47652

Ingrid Holzmann-Ottohall

9. November - 4. Dezember
295,00 €, vhs, Raum 314
Keine Ermäßigung möglich!

47654

Ingrid Holzmann-Ottohall

25. Januar - 26. Februar
295,00 €, vhs, Raum 314
Keine Ermäßigung möglich!

ORIENTIERUNGSKURS

Orientierungskurs B1

Der Orientierungskurs als Baustein eines Integrationskurses wird auch von Teilnehmer/innen belegt, die eine Niederlassungserlaubnis, den unbefristeten Aufenthalt in Deutschland oder die Einbürgerung anstreben.

Man kann sich auch nur für die Prüfung „Leben in Deutschland“, die am letzten Kurstag stattfindet, anmelden (Gebühr 25 €). Diese Prüfung wird als Einbürgerungstest anerkannt, wenn man über 50% der Fragen richtig beantwortet.

3 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr

476-81

Stephanie Hain, Nadeschda Fedulow

5. Oktober - 23. Oktober
176,40 €, vhs, Raum 213

476-82

Ingrid Schulz

9. November - 27. November
176,40 €, vhs, Raum 213

476-83

Siegrun Seidel

7. Dezember - 15. Januar
176,40 €, vhs, Raum 217

476-84

Christa Nijman-Gawehn

25. Januar - 19. Februar
176,40 €, vhs, Raum 208

DEUTSCHPRÜFUNGEN

Goethe-Zertifikat A1 (Deutsch)

Wer einen Nachweis seiner Deutschkenntnisse auf A1-Niveau braucht, kann diese Prüfung des Goethe-Instituts an der Volkshochschule ablegen. Die Ausländerbehörde akzeptiert das Zertifikat.

Kursteilnehmer/innen der Volkshochschule zahlen 70,00 €.

Bei Abmeldung: Ab einer Woche vor dem Termin 20,00 € Stornokosten

47750

Gerlinde Schroth

Di, 17.11., 14:00-17:00 Uhr
95,00 €, vhs, Raum 212

47754

Gerlinde Schroth

Di, 16.02., 14:00-17:00 Uhr
95,00 €, vhs, Raum 212

Deutschtest für Zuwanderer A2/B1

Diese Prüfung ist der abschließende Sprachtest für Integrationskurse und wird, wenn man das Niveau B1 erreicht und in keinem Testteil schlechter als A2 abschneidet, auch als Nachweis deutscher Sprachkenntnisse für die Einbürgerung akzeptiert.

Bei Abmeldung: Bis zwei Wochen vorher 25,00 €, danach 35,00 € Stornokosten

Für vhs-Hörer/innen 15,00 € Ermäßigung!

477-81

Gerlinde Schroth

Sa, 24.10., 8:30-18:00 Uhr
135,00 €, vhs, Raum 215

477-82

Gerlinde Schroth

Sa, 05.12., 8:30-18:00 Uhr
135,00 €, vhs, Raum 215

477-83

Gerlinde Schroth

Sa, 23.01., 8:30-18:00 Uhr
135,00 €, vhs, Raum 215

477-84

Gerlinde Schroth

Sa, 20.02., 8:30-18:00 Uhr
135,00 €, vhs, Raum 215

Goethe-Zertifikat B2

Mit diesem Zertifikat des Goethe-Instituts weisen Sie deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 nach.

Da es international bekannt und anerkannt ist, kann Ihnen diese Prüfung bei der Arbeitssuche, z.B. in einem deutschen Unternehmen, helfen.

Die Sprachprüfung wird direkt bei der Volkshochschule Tübingen e.V. von lizenzierten Prüfer/innen abgenommen. Zur Vorbereitung können Sie einen Intensivkurs der Stufe B2.2 besuchen.

Anmeldeschluss ist jeweils 7 Wochen vor dem Prüfungstermin. Eine persönliche Anmeldung ist notwendig!

Kursteilnehmer/innen an Volkshochschulen zahlen 150,00 €.

Bei Rücktritt ab eine Woche vor dem Termin 50 € Rücktrittskosten.

Bei Nichtantritt ohne Abmeldung muss die volle Prüfungsgebühr gezahlt werden!

477G1

Gerlinde Schroth

Sa, 12.12., 8:00-17:00 Uhr
200,00 €, vhs, Raum 215

477G2

Gerlinde Schroth

Sa, 06.02., 8:00-17:00 Uhr
200,00 €, vhs, Raum 215

KONVERSATION UND AUSSPRACHE

47805
Konversation (ab A2/B1)

Natalia Tkatschuk

Der Kurs hat das Ziel, flüssiges und lebendiges Sprechen zu fördern.

Verschiedene Texte zu Alltagsthemen werden gelesen und gehört und der Inhalt wird diskutiert. Ausdruck und Wortschatz werden erweitert.

Themenwünsche der Teilnehmer/innen werden berücksichtigt.

montags, 14:00 -16:30 Uhr
ab, Mi, 12.10., 15 Termine
144,00 €, vhs, Raum 309

47808
Phonetik - Aussprachetraining Deutsch (Workshop)

Ingrid Schulz

Sprechen Sie Deutsch? Möchten Sie gerne akzentfrei sprechen? Dann sind Sie hier richtig!

Mit spielerischen Übungen trainieren wir die Feinheiten der deutschen Aussprache und Intonation. Zungenbrecher und kleine Dialoge verbessern das Bewusstsein für korrektes Sprechen. Die richtige Betonung und kleine Kniffe der Phonetik werden in diesem Workshop spielerisch vermittelt.

Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 28.11., 9:30-14:30 Uhr
28,80 €, vhs, Raum 213

47809
Aussprache und Sprechsicherheit

Hede Andresen-Kühn

Wir machen Sprach- und Sprechübungen, lesen, erzählen kurze Texte - Gedichte, Märchen, Schwänke - und üben und spielen miteinander einfache Sketche.

mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr

ab, Mi, 14.10., 6 Termine
38,40 €, vhs, Raum 309

DEUTSCH FÜR BERUF UND ALLTAG

47810
Deutsch - Der Brückenkurs B1+

Heike Krüger-Beer

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die Niveau B1 bereits erreicht haben.

Sie erweitern und festigen hier die Elementargrammatik zur Vorbereitung auf Niveau B2, trainieren das Sprechen und üben die Grundregeln der Rechtschreibung.

Auch für Interessierte, die ihre Deutschkenntnisse auffrischen wollen!

montags, 16:00 - 18:15 Uhr

ab Mo, 9.11., 9 Termine
73,50 €, vhs, Raum 214

Deutsch für den Beruf B1+/B2

Flexikurs für Schichtarbeiter/innen

Der Kurs geht auf typische allgemeinberufliche Situationen (Stellenanzeigen, Bewerbung, Besprechungen, Arbeitsvertrag, Präsentation...) ein und vermittelt die notwendigen sprachlichen Mittel.

Lehrbuch: Im Beruf B1+/B2
ISBN 9783191011901

dienstags und donnerstags,
wochenweise wechselnd
08:30 - 12:45 Uhr bzw. 13:30 - 17:45 Uhr

Bitte beachten:
Kurs 47812 startet vormittags,
Kurs 47814 startet nachmittags!

47812

Melanie Großhans

ab Di, 10.11., 20 Termine
295,00 €, vhs, Raum 309

47814

Melanie Großhans

ab Di, 10.11., 20 Termine
295,00 €, vhs, Raum 309

47820
Schreiben (ab Niveaustufe B2)

Barbara Bonath

In diesem Kurs üben Sie

- einen längeren Text zusammenzufassen
- eine detaillierte und zusammenhängende Beschreibung zu erstellen
- Notizen zu einem Vortrag zu machen
- Hypothesen und Vermutungen zu formulieren
- argumentativ Stellung zu nehmen

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Beruf/Studienfach/besondere Interessen an.

freitags, 16:30 - 19:00 Uhr
ab Freitag, 13.11., 10 Termine
99,00 €, vhs, Raum 212

Vertiefungskurs B2/C1

Wiederholung und Festigung von grammatischen Themen, Wortschatz und Formen der Konversation.

Die drei Workshops bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln belegt werden.

Voraussetzung: B2-Niveau

47875
Vertiefungskurs (B2/C1) Workshop (Teil 1)

Dorothee Börner

Fr, 16.10., 14:00-18:00 Uhr
Sa, 17.10., 10:00-14:00 Uhr
48,00 €, vhs, Raum 218

47876
Vertiefungskurs (B2/C1) Workshop (Teil 2)

Dorothee Börner

Fr, 30.10., 14:00-18:00 Uhr
Sa, 31.10., 10:00-14:00 Uhr
48,00 €, vhs, Raum 218

47877
Vertiefungskurs (B2/C1) Workshop (Teil 3)

Dorothee Börner

Fr, 13.11., 14:00-18:00 Uhr
Sa, 14.11., 10:00-14:00 Uhr
48,00 €, vhs, Raum 218

47880
Deutsch in der Pflege

Natalia Tkatschuk

Der Kurs vermittelt berufsbezogene Deutschkenntnisse im Bereich der Pflege.

Inhalte: Spezieller Wortschatz der Kranken- und Altenpflege, Grundlagen der Dokumentation, Telefonieren am Arbeitsplatz, Kommunikation in verschiedenen Arbeitssituationen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Deutsch im Krankenhaus
ISBN 9783126061797

donnerstags, 14:30 Uhr - 17:00 Uhr
ab Do, 8.10., 15 Termine
144,00 €, vhs, Raum 212

47882
Deutsch für Berufstätige B2/C1

Kompaktkurs

Dorothee Börner

Berufsrelevante Themen und Kompetenzen werden in diesem Kompaktkurs behandelt und vertieft.

Darüber hinaus gibt es eine Wiederholung und Festigung von grammatischen Themen, Wortschatz und Formen der Konversation.

montags bis freitags
08:30 - 16:00 Uhr
(incl. 90 Minuten Pause nach Absprache)
8. Februar - 12. Februar
168,00 €, vhs, Raum 217

Deutsch für den Beruf (B2/C1) Workshop

Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die Deutsch bereits im Beruf nutzen und ihre berufsspezifischen Kenntnisse gezielt verbessern möchten. Sie werden mit praktischen Übungen auf Situationen wie Meetings, Präsentationen, Verhandlungen etc. vorbereitet.

Ziel des Workshops ist es, Routine in Standardsituationen zu gewinnen und die nötigen Redemittel souverän zu beherrschen.

Vorkenntnisse auf Niveau B2 werden vorausgesetzt.

47885

Dr. Marie-Florence Baur

Fr, 13.11., 14:00-19:00 Uhr
Sa, 14.11., 9:00-14:00 Uhr
58,80 €, vhs, Raum 217

47886

Dr. Marie-Florence Baur

Fr, 11.12., 14:00-19:00 Uhr
Sa, 12.12., 9:00-14:00 Uhr
58,80 €, vhs, Raum 217

47887

Dr. Marie-Florence Baur

Fr, 19.02., 14:00-19:00 Uhr
Sa, 20.02., 9:00-14:00 Uhr
58,80 €, vhs, Raum 217

GRAMMATIK

47888
DER DIE DAS und die Adjektive
Barbara Bonath

In diesem Kurs lernen Sie, welche Nomen maskulin, feminin oder neutral sind, wie man sich das merkt und wie die Deklination der Adjektive funktioniert.

Fr, 16.10., 18:00-20:15 Uhr
Fr, 23.10., 18:00-20:15 Uhr
Fr, 30.10., 18:00-20:15 Uhr
28,80 €, vhs, Raum 212

Deutsche Grammatik kompakt
Sie fühlen sich eigentlich im Gebrauch der deutschen Sprache nicht fremd, haben aber immer wieder kleine Probleme bei der Grammatik?

In dieser Kompaktreihe, die modular aufgebaut ist, können Sie sich gezielt verbessern.

Pro Woche wird ein grammatisches Thema behandelt und die Module können einzeln gebucht werden.

Unterricht jeweils Montag und Mittwoch von 14:30 - 16:45 Uhr.

47890
Deutsche Grammatik kompakt - Zeitformen
N.N.

Durch abwechslungsreiche Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit den Zeitformen im Deutschen

Mo, 12.10., 14:30-16:45 Uhr
Mi, 14.10., 14:30-16:45 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 212

47891
Deutsche Grammatik kompakt - die wichtigsten Präpositionen
N.N.

Anhand gezielter Übungen erlangen Sie mehr Sprachkompetenz durch die Wahl der richtigen Präposition.

Mo, 19.10., 14:30-16:45 Uhr
Mi, 21.10., 14:30-16:45 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 212

47892
Deutsche Grammatik kompakt - Satzstrukturen
N.N.

Wo stehen eigentlich Verb und Pronomen im Nebensatz? Hier bekommen Sie die Regeln und viele Übungen dazu!

Mo, 26.10., 14:30-16:45 Uhr
Mi, 28.10., 14:30-16:45 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 212

47893
Deutsche Grammatik kompakt - der Gebrauch des Konjunktivs
N.N.

Was sind Konjunktiv I und II? Braucht man diese Formen überhaupt und wie setzt man sie ein?

Die Antwort darauf gibt es in diesem Modul!

Mo, 09.11., 14:30-16:45 Uhr
Mi, 11.11., 14:30-16:45 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 212

47894
Deutsche Grammatik kompakt - Verwendung der Präpositionen
N.N.

In dieser Sequenz geht es um die lokalen und temporalen Präpositionen sowie die festen Verbindungen mit Verb, Adjektiv und Nomen.

Mo, 16.11., 14:30-16:45 Uhr
Mi, 18.11., 14:30-16:45 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 212

47895
Deutsche Grammatik kompakt - Adjektivdeklination
N.N.

Eines der schwierigsten Kapitel im Deutschen soll hier wiederholt und gefestigt werden.

Hat man die Struktur einmal erkannt, ist es gar nicht mehr so kompliziert!

Mo, 23.11., 14:30-16:45 Uhr
Mi, 25.11., 14:30-16:45 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 212

47896
Deutsche Grammatik kompakt - das Passiv und seine Formen
N.N.

Wann benutzt man das Passiv und welche Bedeutungen kann es haben?

Hier erfahren Sie alles darüber und bekommen Sicherheit durch Übungen.

Mo, 30.11., 14:30-16:45 Uhr
Mi, 02.12., 14:30-16:45 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 212

47897
Deutsche Grammatik kompakt - Akkusativ, Dativ, Genitiv
N.N.

Woran kann man erkennen, welchen Kasus man braucht?

In diesem Kurs bekommen Sie Entscheidungshilfen und Sie werden sicherer im Umgang mit den Fällen.

Mo, 07.12., 14:30-16:45 Uhr
Mi, 09.12., 14:30-16:45 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 212

EINBÜRGERUNGSTEST UND TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

Einbürgerungstest
Der erfolgreich abgelegte Einbürgerungstest bildet einen wichtigen Baustein zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft.

Zum Einbürgerungstest müssen Sie sich persönlich anmelden!

47901
Myriam Stauss
Do, 29.10., 16:30-17:30 Uhr
25,00 € , vhs, Raum 201

47902
Myriam Stauss
Do, 26.11., 16:30-17:30 Uhr
25,00 € , vhs, Raum 201

47903
Myriam Stauss
Do, 17.12., 16:30-17:30 Uhr
25,00 € , vhs, Raum 201

47904
Myriam Stauss
Do, 28.01., 16:30-17:30 Uhr
25,00 € , vhs, Raum 201

47905
Myriam Stauss
Do, 25.02., 16:30-17:30 Uhr
25,00 €, vhs, Raum 201

Migrationsberatung für Migrantinnen und Migranten
jeweils mittwochs, von 12:00 bis 13:00 Uhr in der Cafeteria der vhs.
Beratende:
Uwe Gieseler, Jugendmigrationsdienst/Diakonie
Carola Sevinc, Beratung für erwachsene Zuwanderer/Caritas

Test „Leben in Deutschland“
Den Test „Leben in Deutschland“ gibt es seit 1.4.2013 als Abschlusstest des Orientierungskurses.

Auch externe Teilnehmer können ihn ablegen, falls sie ihn für die Niederlassungserlaubnis brauchen. Hat man mehr als 50% der Fragen richtig beantwortet, dann wird dieser Test auch als Einbürgerungstest anerkannt.

Persönliche Anmeldung erforderlich!

47981
Stephanie Hain
Fr, 23.10., 13:00-14:00 Uhr
25,00 €, vhs, Raum 213

47982
Ingrid Schulz
Fr, 27.11., 13:00-14:00 Uhr
25,00 €, vhs, Raum 201

47983
Siegrun Seidel
Fr, 15.01., 13:00-14:00 Uhr
25,00 €, vhs, Raum 217

47984
Christa Nijman-Gawehn
Fr, 19.02., 13:00-14:00 Uhr
25,00 €, vhs, Raum 208

Integrationskurse an der Volkshochschule Tübingen e. V.
Was ist ein allgemeiner Integrationskurs?

Er besteht aus maximal 600 Stunden Deutschkurs und 60 Stunden Orientierungskurs (Informationen über Politik, Geschichte, Recht und Alltag in Deutschland). Am Ende stehen die Prüfungen „Leben in Deutschland“ und „Deutschtest für Zuwanderer“. Bei Bedarf an speziellen Kursen wie z. B. Alphabetisierungskursen wenden Sie sich bitte an Gerlinde Schroth.

Wer kann teilnehmen?

Personen aus der EU (Antragstellung), Personen, die von einer Behörde verpflichtet wurden, Personen, die schon lange in Deutschland leben und ihr Deutsch verbessern möchten (Antrag).

Wie oft beginnen die Kurse?

Die Kurse starten auf allen Stufen 9-10mal im Jahr.

Wann und wo findet der Unterricht statt?

montags bis freitags, jeweils 08:30 Uhr bis 12:45 Uhr in der Volkshochschule Tübingen. In den allgemeinen Schulferien gibt es (mit wenigen Ausnahmen) keinen Unterricht.

Was muss man selbst für einen Integrationskurs bezahlen?

Der Eigenanteil beträgt 1,20 € pro Unterrichtsstunde. Wenn man staatliche Unterstützung wie Arbeitslosengeld II, Wohngeld oder BaFöG bekommt, kann das Bundesamt für Migration die kompletten Kosten übernehmen (Antrag!).

Integrationskurse an der Volkshochschule Tübingen

Kurs 81
Dozentin: Stephanie Hain
Nadja Fedulow
Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: bereits abgeschlossen
Abschnitt 4: bereits abgeschlossen
Abschnitt 5: bereits abgeschlossen
Abschnitt 6: 07.09.-02.10.2015
Orientierungskurs: 05.10.-.23.10.2015
Deutschtest für Zuwanderer: 24.10.2015

Kurs 82
Dozentin: Ingrid Schulz
Nicole Feige
Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: bereits abgeschlossen
Abschnitt 4: bereits abgeschlossen
Abschnitt 5: 07.09.-02.10.2015
Abschnitt 6: 05.10.-31.10.2015
Orientierungskurs: 09.11.-27.11.2015
Deutschtest für Zuwanderer: 05.12.2015

Kurs 83
Dozentin: Siegrun Seidel
Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: bereits abgeschlossen
Abschnitt 4: 07.09.-02.10.2015
Abschnitt 5: 05.10.-31.10.2015
Abschnitt 6: 09.11.-04.12.2015
Orientierungskurs: 07.12.-15.01.2016
Deutschtest für Zuwanderer: 23.01.2016

Kurs 84
Dozentin: Christa Nijman-Gawehn
Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: 07.09.-02.10.2015
Abschnitt 4: 05.10.-31.10.2015
Abschnitt 5: 09.11.-04.12.2015
Abschnitt 6: 07.12.-22.01.2016
Orientierungskurs: 25.01.-19.02.2016
Deutschtest für Zuwanderer: 20.02.2016

Kurs 86
Dozentin: Sylke Müller
Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: 07.09.-02.10.2015
Abschnitt 3: 05.10.-30.10.2015
Abschnitt 4: 09.11.-04.12.2015
Abschnitt 5: 07.12.-22.01.2016
Abschnitt 6: 25.01.-26.02.2016
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

Kurs 87
Dozentin: Noortje van Deursen
Abschnitt 1: 07.09. – 02.10.15
Abschnitt 2: 05.10. – 30.10.15
Abschnitt 3: 09.11. – 04.12.15
Abschnitt 4: 07.12. – 22.01.16
Abschnitt 5: 25.01. – 26.02.16
Abschnitt 6: 29.02. – 05.04.16
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

Kurs 88
Dozent: Nicole Feige
Abschnitt 1: 05.10. – 30.10.15
Abschnitt 2: 09.11. – 04.12.15
Abschnitt 3: 07.12. – 22.01.16
Abschnitt 4: 25.01. – 26.02.16
Abschnitt 5: 29.02. – 05.04.16
Abschnitt 6: 07.04. – 04.05.16
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

Kurs 89
Dozentin: Nadja Fedulow,
Stephanie Hain
Abschnitt 1: 09.11. – 04.12.15
Abschnitt 2: 07.12. – 22.01.16
Abschnitt 3: 25.01. – 26.02.16
Abschnitt 4: 29.02. – 05.04.16
Abschnitt 5: 07.04. – 04.05.16
Abschnitt 6: 09.05. – 17.06.16
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

Kurs 90
Dozentin: Ingrid Schulz
Nicole Feige
Abschnitt 1: 07.12. – 22.01.16
Abschnitt 2: 25.01. – 26.02.16
Abschnitt 3: 29.02. – 05.04.16
Abschnitt 4: 07.04. – 04.05.16
Abschnitt 5: 09.05. – 17.06.16
Abschnitt 6: 20.06. – 15.07.16
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

EDV und Berufliche Bildung

Ihr Ansprechpartner
Alexander Ries, Tel. 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Ihre Ansprechpartnerin
Susanne Christel, Tel. 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Unsere Angebote unterstützen Sie dabei, Ihre beruflichen Kompetenzen zu erweitern. Im Kurs „Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen“ werden zum Beispiel fachliche (Schwerpunkt MS Office) Kompetenzen vermittelt, die Sie beim beruflichen Wiedereinstieg unterstützen. Dieses Semester beginnen folgende beruflichen Weiterbildungen: Gewaltfreie Kommunikation und Wildnispädagogik. Im EDV Bereich finden Sie die bewährten Kurse aus den Bereichen Office, Design und Bildbearbeitung. Für viele Kurse können Sie die Fachkursförderung (bis 50% Rabatt) in Anspruch nehmen.

GRUNDLAGEN

50101
Umstieg auf Windows 10

Susanne Ludwig

Microsoft macht den eigenen Kunden ein verlockendes Angebot: Für ein Jahr ist der Umstieg auf Windows 10 kostenlos - und zwar von allen im Moment noch unterstützten Desktop-Betriebssystemen (also Windows 7 und 8/8.1). Doch bringt das neue System eine ganze Reihe von Veränderungen mit. Dieser Kurs geht auf die Neuigkeiten ein und zeigt, wie Windows 10 individuell konfiguriert werden kann.

Inhalte sind unter anderem:

- neue Oberfläche
- Apps, Store-Integration
- Menüband im Explorer
- Datei-, Ordner- und Systemverwaltung
- Windows 10 an das Aussehen von Windows 7 anpassen

Voraussetzung: Geübte Windows Grundkenntnisse.

Sa, 24.10., 9:00-16:00 Uhr
40,00 € + 9,90 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 209

Keine Angst vor dem PC

Wenn Sie sich in keinen Einsteigerkurs trauen, weil Sie meinen, nicht einmal für einen Anfängerkurs würden Ihre Vorkenntnisse ausreichen, dann sind Sie in diesem Kurs absolut richtig. Sie benötigen KEINE Vorkenntnisse. Sie sollten noch nie eine Maus oder eine Tastatur in der Hand gehalten haben und noch nie einen PC eingeschaltet haben. Unter diesen Voraussetzungen können Sie am Kurs teilnehmen und den Umgang mit Maus und Tastatur lernen sowie erste Schritte in der Textverarbeitung und Internet machen.

50104
Der langsame Einstieg

Angela Fischer

dienstags 8:45-11:45 Uhr
ab Di, 06.10. 5 Termin(e), 100,00 €
+ 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 209

50105
Der langsame Einstieg

Ingrid Ott

dienstags 8:45-11:45 Uhr
ab Di, 12.01. 5 Termin(e)
100,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 209

50107
Der langsame Einstieg - kompakt

Angela Fischer

Fr, 23.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 24.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 25.10., 9:00-12:00 Uhr
100,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

50108
Der langsame Einstieg - kompakt

Ingrid Ott

Fr, 22.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 23.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 24.01., 9:00-12:00 Uhr
100,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50109
Online Grundlagen

Susanne Ludwig

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Online Welt und bereitet gleichzeitig auf die entsprechende ECDL-Prüfung vor.

Themen sind unter anderem:

- Grundlagen von Web-Browsing und Online-Sicherheit
- Web-Browser verwenden (Browser-Einstellungen / Lesezeichen und Favoriten / Drucken)
- effizient nach Online-Informationen suchen, Webinhalte kritisch beurteilen
- grundlegende Bestimmungen von Urheberrecht und Datenschutz
- Online-Communities, Online-Kommunikation und E-Mail-Kommunikation
- E-Mails senden, empfangen, suchen und organisieren
- Kalender für Termine und Besprechungen verwenden

Voraussetzung: Grundlegende Computerkenntnisse

dienstags 18:30-21:30 Uhr
ab Di, 10.11. 3 Termin(e), 60,00 €
+ 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

Sparen Sie bis zu 50% bei geförderten Kursen

Zu erkennen an diesem Logo:

Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30% bzw. 50% der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (z.B. nach Arbeitslosigkeit oder Familienphase).

50 % Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie 50 Jahre oder älter sind (die Jüngeren erhalten 30%). **Es gibt keine Einkommensgrenzen und Sie können die Förderung beliebig oft in Anspruch nehmen.** Um in den Genuss des Zuschuss zu kommen müssen Sie lediglich einen Antrag ausfüllen und uns diesen rechtzeitig unterschrieben zukommen lassen. Den Antrag finden Sie auf unserer Webseite (bei den jeweiligen Kursen). Bitte beachten Sie: Zum Zeitpunkt der Drucklegung haben wir noch keine Rückmeldung des Ministeriums erhalten. Deshalb ist es möglich, dass einzelne Kurse nachträglich von der Förderung ausgeschlossen werden. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung!

ESF Chancen fördern – Europäischer Sozialfonds in Baden-Württemberg
Baden-Württemberg – Ministerium für Finanzen und Wirtschaft
Europäische Union

Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Kehrwoche für den PC - Ordnung schaffen mit Windows 7

Die heutigen Computer und Notebooks speichern Unmengen von Daten. Schnell sind Tausende von Text-, Bild- und Fotodateien vorhanden. Im Laufe dieses Abends lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht nur suchen, sondern auch finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Außerdem sichern Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks, CDs und DVDs sowie externen Festplatten. Und weil die auf Ihrem Rechner installierten Programme ebenfalls sehr viel Speicherplatz beanspruchen, lernen Sie, wie Sie Ihre Programme sinnvoll verwalten.

Kursinhalte:

- Ordnerstruktur anlegen
- Dateien verwalten
- Mit Bibliotheken arbeiten
- Schneller Zugriff auf Ihre Dateien (Favoriten, Startmenü, Taskleiste, Verknüpfungen)
- Daten sichern (USB-Stick, Festplatte, CD, DVD)
- Programme verwalten, herunterladen, installieren und entfernen

Zielgruppe: Anwender mit PC-Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse in der Dateiverwaltung vertiefen möchten

50120
Susanne Ludwig

Di, 27.10., 18:30-21:30 Uhr
16,00 € + 9,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50121
Susanne Ludwig

Mi, 17.02., 18:30-21:30 Uhr
16,00 € + 9,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

OFFICE ALLGEMEIN

Office Intensivkurs (Office 2010 / 2013)

Sie haben beruflich oder privat mehr oder weniger regelmäßig mit Computern zu tun und haben sich die wichtigsten Funktionen von Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation im Selbststudium beigebracht? Aber Sie stolpern regelmäßig über Wissenslücken oder haben das Gefühl, dass es manchmal auch einfacher und schneller ginge? Dieser Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen systematisch zu strukturieren und Ihre EDV-Kenntnisse auf einen professionellen Stand zu bringen. Sie erhalten einen tiefgreifenden Einblick in die wichtigsten Office-Programme (Word, Excel, Powerpoint) und bekommen die nötigen Tipps und Kniffe vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

50110
Susanne Ludwig

montags 18:30-21:30 Uhr
ab Mo, 28.09. 6 Termin(e), 120,00 €
+ 16,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50111
Susanne Ludwig

mittwochs 18:30-21:30 Uhr
ab Mi, 11.11. 6 Termin(e), 120,00 €
+ 16,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50112
Susanne Ludwig

donnerstags 18:30-21:30 Uhr
ab Do, 14.01. 6 Termin(e), 120,00 €
+ 16,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50113
Susanne Ludwig

Mo, 18.1. 8:30-15:00 Uhr
Di, 19.1. 8:30-15:00 Uhr
Mi, 20.1. 8:30-15:00 Uhr
120,00 € + 16,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

50114
kompakt

Susanne Ludwig

Fr, 13.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 14.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 15.11., 9:00-12:00 Uhr
94,50 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

50115
Susanne Ludwig

Fr, 05.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 06.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 07.02., 9:00-12:00 Uhr
94,50 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

50116
am Vormittag

Susanne Ludwig

mittwochs 8:30-11:30 Uhr
ab Mi, 21.10. 6 Termin(e), 120,00 €
+ 16,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

Aktuelle Kurse

finden Sie immer auf unserer Homepage unter:

www.vhs-tuebingen.de

Bildungszeitgesetz

Am 1. Juli 2015 trat das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft. Damit haben die Beschäftigten in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen.

Die Kurse, die Sie im Rahmen einer Bildungszeit besuchen können, müssen spezielle Kriterien erfüllen. Sie sind mit dem oben stehenden Logo gekennzeichnet. Weitere Details, Antragsformulare und rechtliche Hinweise finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/bildungszeit

EXCEL

Excel komplett - Der Grund- und Aufbaukurs am Stück

Dieser Kurs ist eine Kombination von Grund- und Aufbaukurs der Tabellenkalkulation Excel und richtet sich an Excel-Anwender, die sich noch nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben.

Themen sind unter anderem:

- Grundfunktionen / effektives Erstellen von Tabellen
- Zeitsparende Eingabe und Weiterverarbeitung von Daten
- Zellformatierung / Formatieren von Tabellen
- Arbeiten mit Formeln (Berechnungen, Bedingungen, Verschachtelung)
- Diagrammfunktionen / Diagrammassistent
- Daten sortieren und filtern / Datenbankfunktionen
- Daten zwischen verschiedenen Tabellen bewegen, Tabellen-Bezüge
- Funktionsassistent
- Vorlagen erstellen
- Dateiaustausch EXCEL-WORD
- Pivot-Tabellen

Auch für eigene Fragen und Anliegen ist im Kurs genug Platz.

50159
Susanne Ludwig

donnerstags 18:30-21:30 Uhr
ab Do, 08.10. 6 Termin(e)
126,00 € + 13,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50160
Susanne Ludwig

montags 18:30-21:30 Uhr
ab Mo, 11.01. 6 Termin(e)
126,00 € + 13,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

Bildungszeitgesetz

Am 1. Juli 2015 trat das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft. Damit haben die Beschäftigten in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen.

Die Kurse, die Sie im Rahmen einer Bildungszeit besuchen können, müssen spezielle Kriterien erfüllen. Sie sind mit dem oben stehenden Logo gekennzeichnet. Weitere Details, Antragsformulare und rechtliche Hinweise finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/bildungszeit

Excel - Grundkurs (mit Excel 2010)

Hier erfahren Sie das Wichtigste über die verbreitete Tabellenkalkulation Excel: Den Umgang mit Formeln, Summen und den Grundbefehlen der Software. Sie lernen, wie Zeilen oder Spalten eingefügt und gelöscht werden und wie eine Tabelle formatiert wird. Das Erstellen und Beschriften von Tabellen gehört ebenso zum Kursinhalt.

50162

Frank Dinkelmann

Fr, 20.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 22.11., 9:00-12:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
85,50 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50163

Frank Dinkelmann

Fr, 29.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 30.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 31.01., 9:00-12:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
85,50 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

50166
Excel für Fortgeschrittene

Frank Dinkelmann

Dieser Kurs hilft Ihnen auf dem Weg zum Excel-Profi.

Themen sind unter anderem:

- Namen und Gliederungsfunktion einsetzen
- Formatierung an Bedingungen knüpfen
- Pivot-Tabellen erstellen und anpassen
- Daten analysieren (z. B. mit Spezialfilter, Trendanalysen, Datentabellen, Zielwertsuche, Solver, Szenario-Manager und Matrizen)
- Daten professionell visualisieren (mit Diagrammen und Illustrationen)
- Daten importieren bzw. exportieren (z. B. mit Microsoft Query)

Voraussetzung: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse - Lerntempo: normal. Kleingruppenkurs - max. 5 Teilnehmer.

Fr, 04.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.12., 9:00-16:45 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
143,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

DATENBANKEN

50169
Einführung in SQL und MySQL

Einführung in die Datenbankerstellung, -administration und -benutzung

David Niegisch

Der Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen und Kenntnisse zum Erstellen und

Pflegen eigener MySQL-Datenbanken. Am Beispiel von MySQL werden die

wichtigsten SQL-Befehle und Techniken erläutert und praktisch erprobt.

Kursinhalte:

- Einführung in relationale Datenbanken (Aufbau einer Datenbank, Datenbankdesign)
- SQL-Grundlagen (Sprachumfang und Anwendung)
- Wichtige SQL-Anweisungen: CREATE, SELECT, INSERT, DELETE, UPDATE
- Unterabfragen bzw. Subqueries (JOIN)
- Administration (Datenbankschemata, Backups, Datenbank-Migration, Import und Export von Daten)
- Weboberflächen zur Verwaltung der Datenbank (am Beispiel von phpMyAdmin)

Voraussetzungen: geübte PC-Grundkenntnisse. Hilfreich: Vorkenntnisse in Netzwerken oder Programmierung.

Fr, 16.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 17.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 18.10., 9:00-12:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
130,50 €, vhs, Raum 211

POWERPOINT

Präsentieren mit PowerPoint 2010 / 2013

Mit PowerPoint lassen sich Overhead-Folien und digitale ‚Folien' (Präsentationen), aber auch Grafiken effektiv erstellen. Wir nutzen die grafischen Funktionen, erstellen Folien mit Tabellen und Organigrammen. Sie erhalten gute Kenntnisse über Folienlayouts, Entwurfsvorlagen, Masterfolien, Konzeptions- und Präsentationstechniken. Weiterhin animieren wir Folien, Text sowie Objekte und unterlegen sie mit Sounds. Themen:

- PowerPoint-Programmoberfläche
- Präsentationen und Overheadfolien erstellen
- Folienlayout bestimmen / Präsentationslayout anwenden
- Entwurfsvorlage benutzen und erstellen
- Folienmaster und Titelmaster bearbeiten
- Grafik-Funktionen nutzen
- Organigramm erstellen / Tabellen- und Diagramm-Funktion nutzen
- Folien-, Text- und Objekt-Animation mit Sounds
- Präsentationen in einer Show zeigen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

50182

Frank Dinkelmann

Fr, 09.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 10.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 11.10., 9:00-12:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
77,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50183

Frank Dinkelmann

Fr, 19.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 20.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 21.02., 9:00-12:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
77,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

PDF-FORMULARE

50125
Barrierearme PDF-Formulare entwerfen

Andreas Konitzer

Das PDF-Format spielt für die Bereitstellung von Dokumenten und Formularen im öffentlichen Bereich eine wichtige Rolle. Diese Dokumente sind aufgrund einschlägiger gesetzlicher Bestimmungen so zu gestalten, dass sie ohne Barrieren nutzbar sind. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie solche Dokumente mit Word und InDesign vorbereiten und zu einem optimalen Ergebnis für einen barrierearmen Nutzen von PDF-Dokumenten weiterverarbeiten.

Inhalte:

- Anforderungen nach BITV(2) und WCAG 2
- Dokumente in Microsoft Word und Adobe InDesign für die Barrierefreiheit vorbereiten
- Konvertierungseinstellungen wählen
- Barrierefreiheit in Acrobat Professional überprüfen
- Werkzeuge von Acrobat Professional für die Barrierefreiheit
- Tags in PDF-Dokumenten
- Barrierefreie PDF-Dokumente aus vorhandenen PDFs erstellen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in InDesign und Word. Kleingruppe, maximal 5 Teilnehmer/innen.

Do, 15.10., 18:30-21:30 Uhr
Do, 22.10., 18:30-21:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
96,00 €, vhs, Raum 210

APPLE MAC

50141
Einstieg in das Betriebssystem des Apple Mac

Andreas Konitzer

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger in die Apple-Welt. Die Funktionen des Betriebssystems „Apple OS X" werden vorgestellt, ebenso die wichtigsten Anwendungsprogramme, die mit den Rechnern mitgeliefert werden. Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse - Lerntempo: normal, eigener Apple-PC oder Laptop muss mitgebracht werden.

Sa, 23.01., 9:00-16:30 Uhr
54,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

iPHONE UND iPAD

Einführung iPad und iPhone

In diesem Kurs lernen Sie iPads und iPhones von Grund auf kennen – und Sie erhalten praktische Tipps und Beispiele, um die neue Funktionalität von iOS und ICloud optimal zu nutzen. Die verschiedenen Bedienelemente werden ebenso erklärt wie die ersten Schritte bei der Benutzung des iPads / iPhones. Zu den Themen zählt außerdem das Laden, Nutzen, Löschen und Verwalten von Apps. Außerdem wird auf das Zusammenspiel mit dem PC und anderen iOs Geräten, eingegangen.

Bitte eigenes Gerät und, falls vorhanden, Apple-ID und Laptop mitbringen.

50145

Andreas Konitzer

Di, 06.10., 17:30-21:45 Uhr
25,50 €, vhs, Raum 209

50146

Andreas Konitzer

Mi, 25.11., 17:30-21:45 Uhr
25,50 €, vhs, Raum 209

50147

Andreas Konitzer

Do, 21.01., 17:30-21:45 Uhr
25,50 €, vhs, Raum 209

50149
Texte und Briefe auf dem iPad schreiben

Andreas Konitzer

Auf neueren iPads lässt es sich kostenlos installieren (bei älteren Geräten kostet es unter 10 Euro): Pages für das iPad. Die Textverarbeitung von Apple ist mit Microsoft Office und dem Adobe Reader kompatibel, so dass es einfacher denn je ist, Texte zu schreiben und weiterzugeben. Sie erlernen, wie Sie einfache Dokumente (auch mit Bildern und Tabellen) erstellen und als Word- oder PDF-Dateien weitergeben können.

Voraussetzung: Eigenes Gerät mit installierten Programmen

Fr, 22.01., 17:30-21:45 Uhr
25,50 €, vhs, Raum 210

Aktuelle Kurse

finden Sie immer auf unserer Homepage unter:

www.vhs-tuebingen.de

ANDROID

Android Smartphones und Tablets richtig nutzen

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger in der Welt der Smartphones, die mit dem Android Betriebssystem von Google ausgestattet sind (z. B. die Samsung Galaxy Reihe, HTC One, Sony Xperia, LG Optimus, Nexus etc.) - dieser kleinen, handlichen Wunderkisten also, die weit mehr als nur ein Telefon sind. Hier erfahren Sie, wie Sie die ersten Schritte mit Ihrem Android-Smartphone gehen, ein Google-Konto einrichten, Kalender, Adressen und E-Mail benutzen. Wir werfen einen Blick auf gängige Apps und zeigen, wie diese installiert werden können. Und schließlich erläutern wir, wie das kluge Telefon bei der Orientierung als Autofahrer/in oder Fußgänger/in hilft. Bitte das eigene Gerät mit Kabel mitbringen!

50154

Susanne Ludwig

Sa, 10.10., 9:00-16:00 Uhr
39,00 € + 8,90 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 209

50155

Susanne Ludwig

Sa, 05.12., 9:00-16:00 Uhr
39,00 € + 8,90 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 209

50156

Susanne Ludwig

Sa, 23.01., 9:00-16:00 Uhr
39,00 € + 8,90 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 209

DATENSICHERHEIT

50195
Sicherer Umgang mit dem PC (ECDL Modul 8 - IT Sicherheit)

Susanne Ludwig

Dieser Workshop hilft Ihnen dabei, Ihren Computer (am Arbeitsplatz oder zu Hause) so einzusetzen, dass sich keine Viren einnisten und niemand von Ihrem Konto unberechtigt Überweisungen tätigen kann.

Inhalte:

- wichtige Konzepte zur Sicherung von Informationen und Daten (um Identitätsdiebstahl, Betrug und Datendiebstahl zu vermeiden)
- einen Computer (und andere Geräte) vor unberechtigtem Zugriff und Schadprogrammen schützen
- Konzepte zum Schutz des Internet-Zugangs (z. B. Firewall)
- sicher surfen und über das Internet kommunizieren
- Verständnis für die Sicherheitsprobleme bei E-Mail und Co.
- Daten sichern, wiederherstellen und unwiederbringlich löschen

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal. Dieser Kurs dient auch als Vorbereitung für die ECDL-Prüfung des neu eingeführten Modul 8.

Sa, 26.09., 9:00-17:30 Uhr
55,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

50196
Hallo NSA - Verschlüsselung für Einsteiger

N.N.

Seitdem der ehemalige US-Geheimdienstmitarbeiter Edward Snowden damit begonnen hat, aus dem Nähkästchen der Spionageorganisationen zu plaudern, sind Verbraucher verunsichert: Wie kann ich im Internet unterwegs sein, ohne verräterische Spuren zu hinterlassen? Was bedeuten die Enthüllungen für die Informationsgesellschaft insgesamt?

In diesem Workshop soll es u. a. um folgende Themen gehen:

- Passwort-Sicherheit
- Grundlagen der Verschlüsselungstechniken
- Verschlüsselung von Daten (mit dem TrueCrypt-Nachfolger)
- Verschlüsselung von E-Mails (mit GnuPG)
- Anonymes Surfen (mit TOR)
- Internettelefonie
- Grenzen der Anonymität: Was die Geheimdienste trotzdem können - und welche Auswirkungen das auf die Demokratie haben kann

Voraussetzung: Routinierte EDV-Kenntnisse. Wichtig: Bitte einen leeren (!) Speicherstick mitbringen!

Sa, 30.01., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
29,50 €, vhs, Raum 211

Bildungszeitgesetz

Am 1. Juli 2015 trat das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft. Damit haben die Beschäftigten in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen.

Die Kurse, die Sie im Rahmen einer Bildungszeit besuchen können, müssen spezielle Kriterien erfüllen. Sie sind mit dem oben stehenden Logo gekennzeichnet. Weitere Details, Antragsformulare und rechtliche Hinweise finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/bildungszeit

Demokratie in der Informationsgesellschaft

Ein Spaziergang durch die ITK-Landschaft

Kurt Jaeger

Gesellschaften sind komplexe Systeme, und wir drehen gerade an zwei Systemparametern:

1) Die Kosten von Kommunikation, Koordination und Kontrolle

2) Die Automatisierung menschlicher Fähigkeiten

Es ist anzunehmen, dass diese zwei Parameter auch Auswirkungen auf unser demokratisches Grundgerüst haben. Diese Auswirkungen wollen wir in „wilden" Spekulationen reflektieren und diskutieren. Kurt Jaeger betreut Server und Netze bei einem Internet Service Provider und ist aktiv im Chaos Computer Clubs Stuttgart.

Do, 19.11., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Bitte beachten Sie,

dass alle SAP-Kurse Kooperationsveranstaltungen sind. Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt.

Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining.

Alle SAP-Kurse finden im Bildungszentrum in der Friedrichstraße 13 in 70174 Stuttgart statt.

SAP® Authorized User Training

SAP®

SAP® Grundlagen

Die Schulung ist speziell für Anwender und neue Mitarbeiter/innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems. Es werden Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls gezeigt, den die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, damit sie die unterschiedlichen Schnittstellen im SAP System kennenlernen und Abläufe im System verstehen und beherrschen.

Seminarinhalt:

- Überblick SAP ERP 6.0
- Navigation im System
- Organisationsebenen und Stammdaten
- Ausgewählte Prozesse aus den Bereichen:
- Einkauf
- Verkauf
- Produktion
- Personalwesen
- Rechnungswesen
- Auswertung der Daten im Controlling
- Reports und Berichte
- Auswertung in der Ergebnisrechnung

Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung

50250
N.N.

Do, 01.10., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 02.10., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50251
N.N.

Do, 29.10., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 30.10., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50252
N.N.

Do, 26.11., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 27.11., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50253
N.N.

Do, 17.12., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 18.12., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50254
N.N.

Do, 04.02., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 05.02., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

SAP® Debitorenbuchhaltung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann.

Seminarinhalt:

- Bearbeitung der Debitoren Stammdaten
- Rechnungen und Gutschriften buchen
- Stornierungen von Belegen
- Ausgleich von Belegen
- Kundenzahlungen (Teilzahlungen, Restposten)
- Reporting
- Mahnprogramm
- Korrespondenz
- Integrierte Prozesse mit Anzahlungsanforderungen
- Periodenabschluss Bewertung von Forderungen, Umgliederung von Forderungen

Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung

Voraussetzung: Grundlagen Finanzbuchführung (z. B. Xpert Business), empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

50260
N.N.

Do, 08.10., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 09.10., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50261
N.N.

Do, 05.11., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 06.11., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50262
N.N.

Do, 03.12., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 04.12., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50263
N.N.

Do, 21.01., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 22.01., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50264
N.N.

Do, 18.02., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 19.02., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

SAP® Kreditorenbuchhaltung

Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachanwenderinnen und Fachanwender in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden.

Seminarinhalt:

- Bearbeitung der Kreditoren Stammdaten
- Buchung von Lieferantenrechnungen ohne Bestellbezug
- Buchung von Lieferantenrechnungen mit Bestellbezug und Rechnungsprüfung
- Abstimmung des Wareneingangs-Rechnungseingangskontos
- Manueller Ausgleich der offenen Posten
- Anwendung des Zahlprogramms und Erstellung eines Datenträgers
- Reporting

Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung

Voraussetzung: Grundlagen Finanzbuchführung (z. B. Xpert Business), empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

50270
N.N.

Mi, 21.10., 8:30-15:30 Uhr
Do, 22.10., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 23.10., 8:30-15:30 Uhr
540,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50271
N.N.

Mi, 11.11., 8:30-15:30 Uhr
Do, 12.11., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 13.11., 8:30-15:30 Uhr
540,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50272
N.N.

Mi, 09.12., 8:30-15:30 Uhr
Do, 10.12., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 11.12., 8:30-15:30 Uhr
540,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50273
N.N.

Mi, 27.01., 8:30-15:30 Uhr
Do, 28.01., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 29.01., 8:30-15:30 Uhr
540,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50274
N.N.

Mi, 24.02., 8:30-15:30 Uhr
Do, 25.02., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 26.02., 8:30-15:30 Uhr
540,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

SAP® Einkauf

Der Einkauf beschäftigt sich mit der Versorgung des Unternehmens mit Gütern und Dienstleistungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Bestellprozesse, den Umgang mit Einkaufsstammdaten und die Auswertungen im Einkauf mit SAP kennen.

Seminarinhalt:

- Bestellungen ohne Bezug für Lager und Verbrauch
- Bestellungen mit Bezug: Bestellanforderung, Angebot, Kontrakt
- Bestellungen kopieren und Bestelländerung
- Nachrichtenausgabe und Auftragsbestätigungen
- Material- und Lieferantenstämme
- Infosätze
- Orderbücher
- Quotierungen
- Texte
- Preisänderungen
- Einkaufslisten und Einkaufsanalysen

Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

50275
N.N.

Do, 08.10., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 09.10., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50276
N.N.

Do, 03.12., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 04.12., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50277
N.N.

Do, 21.01., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 22.01., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

50278
N.N.

Do, 18.02., 8:30-15:30 Uhr
Fr, 19.02., 8:30-15:30 Uhr
360,00 €
alfatraining Bildungszentrum e.K.

Bitte beachten Sie,

dass alle SAP-Kurse Kooperationsveranstaltungen sind. Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt.

Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining.

Alle SAP-Kurse finden im Bildungszentrum in der Friedrichstraße 13 in 70174 Stuttgart statt.

SAP® Authorized User Training

LINUX

50281

Mach' flott den Schrott

Ralf Martenstein

Mit dem Ende der Unterstützung von Windows XP wurden viele Rechner zu Computerschrott. Mit dem alternativen und inzwischen sehr ausgereiften Betriebssystem Linux hat man gute Chancen, auch ältere Rechner wieder flott zu machen.

Wenn Sie nicht nur die Theorie, sondern auch die Praxis kennenlernen möchten, müssen Sie Ihren eigenen Rechner oder Laptop mitbringen. Die Voraussetzung für die Installation sind ein Netzteil (bei Laptops), ein CD/DVD-Laufwerk und ein Netzwerkanschluss. Sollten sich auf dem Rechner noch wichtige Daten befinden, dann müssen diese vor Kursbeginn gesichert werden (die Installation überschreibt die Inhalte der Festplatte komplett). Einige ältere Laptops stehen gegebenenfalls zum Üben zur Verfügung.

In einem ersten Schritt wird überprüft, ob Linux mit der Hardware zusammenarbeitet. Ist dieser Test erfolgreich, kann Linux installiert werden. Das System bringt alles mit, was man für den Einstieg braucht: Webbrowser, E-Mailprogramm, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bildbearbeitung und vieles mehr.

Sa, 28.11., 9:00-16:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
40,00 €, vhs, Raum 209

Aufgepasst! Sparen Sie bis zu 50%

Für die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse können Sie einen Zuschuss in Höhe von 30% bzw. 50% erhalten. Berechtigt sind alle in Baden-Württemberg beschäftigten Menschen.
Es gibt keine Einkommensgrenzen!
Ausnahme: Angestellte von Bund, Land oder Kommunen.
Weitere Infos auf Seite 95. Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

PHP

50352
Einführung in PHP

Sebastian Burg, Dipl. Inf.

PHP hat sich in den letzten Jahren zu einer der wichtigsten Programmiersprachen im Internet entwickelt. Das verwundert nicht, gilt die Sprache doch als einfach zu erlernen und gut durchdacht. Dieser praxisorientierte Workshop gibt eine Einführung in die Handhabung von PHP und richtet sich auch an Anwender, die bisher keine Erfahrung in der Webprogrammierung (also der dynamischen Erstellung von Webseiten) haben. Mit einfachen Beispielen wie Gästebüchern oder Votings lernen Sie PHP (und die dahinter liegenden Datenbank MySQL) kennen. Lerntempo: zügig, Voraussetzungen: Gute allgemeine Computerkenntnisse, einige Grundkenntnisse in HTML sind von Vorteil. Kleingruppenkurs! Max. 5 Teilnehmer,

Fr, 15.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 16.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 17.01., 9:00-12:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
180,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

JAVA

50354
Einführung in Java

Sebastian Burg, Dipl. Inf.

Dieser Kurs bietet eine kompakte Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java. Wenn Sie über keine oder nur geringe Programmiererfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs ideal für Sie. Sie erhalten an Hand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Java.

Themen:

- Einführung in Java und Eclipse
- Datentypen
- Operatoren und Kontrollstrukturen
- Array und Enum
- Klassen, Attribute, Methoden und Vererbung
- Pakete / Interfaces / Exceptions

Lerntempo: zügig - Voraussetzung: gute allgemeine Computerkenntnisse. Kleingruppenkurs! Max. 5 Teilnehmer.

Fr, 20.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 22.11., 9:00-12:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
180,00 € + 17,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 209

WEBSEITEN

Webseiten schnell und einfach (mit Wordpress)

Sie wollen eine attraktive Website, die sich einfach administrieren lässt, schnell erstellen? Sie wollen Ihre Texte oder Fotos im Internet präsentieren, ohne sich lange mit dem Grundgerüst eine Website befassen zu wollen und die Inhalte jederzeit verändern können? Zu diesem Zweck wurde die kostenlose Software „Wordpress“ erfunden.

Ursprünglich als Blogger-Software gedacht, hat sich Wordpress zu einem Verwaltungssystem für komplette Webseiten („CMS“) entwickelt, bei dem Sie sogar mit mehreren Autoren an den Inhalten arbeiten können. Aber auch als Werkzeug für die schnelle Erstellung einer Website ist Wordpress hervorragend geeignet und bietet tolle Möglichkeiten, Ihre Texte oder Fotos zu präsentieren. Fortgeschrittene Nutzer können die Design-Vorlagen mühelos an ihre eigenen Bedürfnisse anpassen. Und Sie müssen das System noch nicht einmal zwingend installieren, sondern können fertig konfigurierte Umgebungen nutzen.

Inhalte des Workshops: Wordpress installieren/einrichten. Inhalte erzeugen und bearbeiten. Benutzer einrichten. Artikel schützen. Plugins installieren, z.B. Fotogalerie. Designvorlagen aktivieren und anpassen. Wordpress upgraden.

Voraussetzungen: geübte Computer- und Internetkenntnisse. Zur Bearbeitung der Vorlagen sind HTML- und CSS-Kenntnisse sehr hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Außerdem ist eine eigene, abrufbare E-Mailadresse erforderlich; sollten Sie bereits über eine eigene Domain verfügen und Ihr Provider Wordpress als Applikation anbieten, dann bringen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

50364
Susanne Ludwig

Fr, 16.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 17.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 18.10., 9:00-12:00 Uhr
90,00 €, vhs, Raum 210

Aufgepasst!
Sparen Sie bis zu 50%

Für die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse können Sie einen Zuschuss in Höhe von 30% bzw. 50% erhalten. Berechtigt sind alle in Baden-Württemberg beschäftigten Menschen. Es gibt keine Einkommensgrenzen! Ausnahme: Angestellte von Bund, Land oder Kommunen.

Weitere Infos auf Seite 95.

Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

50365
Susanne Ludwig

Fr, 19.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 20.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 21.02., 9:00-12:00 Uhr
90,00 €, vhs, Raum 210

50370
Webdesign Grundlagen

Andreas Konitzer

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen für das Webdesign vermittelt. Sie erfahren Schritt für Schritt, wie Sie eine strukturierte Webseite aufbauen können.

Inhalte:

- Konzeption mit Gestaltungsrastern und Mockup-Werkzeugen
- Effiziente Gestaltung mit Photoshop, Fireworks und InDesign
- Zusammenspiel der einzelnen Programme untereinander und mit Dreamweaver
- begrenzende Eigenschaften von Browsern und Endgeräten
- Bildformate, Typografie und Farbe
- Zusammenarbeit zwischen Ihnen und dem HTML-Coder bzw. CMS-Programmierer

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

Mi, 25.11., 9:00-16:00 Uhr
Do, 26.11., 9:00-16:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
192,00 €, vhs, Raum 211

VIDEOSCHNITT

50375
Videoschnitt mit Premiere Elements 12

Angelika Reicherter

Premiere Elements ermöglicht ambitionierten Hobby-Filmern, auf simple Art und Weise Video- und Tonmaterial zu schneiden und mit beeindruckenden Effekten und Trickblenden zu unterlegen. Das Ergebnis kann dann auf DVD oder im Internet präsentiert werden. Trotz des großen Funktionsumfanges bleibt die Software übersichtlich und relativ leicht bedienbar - und eignet sich damit perfekt für den Einstieg.

- Filmdateien archivieren im Organizer
- Einführung in die Grundlagen der Schnitttheorie
- Überblick über die Programmfunktion
- Videoschnitt
- Tonmischung, Musik und Geräusche
- Titel generieren
- Spezialeffekte
- Ausgabe auf DVD oder in Youtube

Kleingruppenkurs - maximal 5 Teilnehmer!

Eigene Kameras oder Videomaterial (auf DVD, Stick oder SD-Karte) können mitgebracht werden. Voraussetzung: geübte Computerkenntnisse.

mittwochs 18:30-21:30 Uhr
ab Mi, 13.01. 3 Termine
Eine Stunde Mittagspause.
144,00 €, vhs, Raum 211

21122
iCut! Videos drehen und schneiden mit dem iPad und dem iPhone

Lorenzo De Nobili, Ralf Martenstein

Mit dem iPad und dem iPhone können wir nicht nur fotografieren und filmen, sondern unsere Videos auch präzise schneiden. Anschließend können wir Fotos, Überblendungen, Effekte und Titel hinzufügen. Für die Nachvertonung stehen drei Tonspuren zur Verfügung!

In diesem Seminar arbeiten wir mit der App `Pinnacle Studio´. Wer selbst ein iPad oder ein iPhone mitbringt, sollte sich diese App herunterladen, Für die Neugierigen stehen mehrere iPads mit diesem Programm zur Verfügung.

Vormittags beginnen wir mit einer kleinen Einführung in die Filmgestaltung und machen mit dem iPad unsere ersten Filmaufnahmen. Mit diesem Rohmaterial schneiden wir nachmittags unsere Filme und bearbeiten sie mit den wichtigsten in Pinnaclestudio verfügbaren Möglichkeiten. Wenn vorhanden mitbringen: iPad oder iPhone

Sa, 14.11., 9:00-16:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
36,00 €, vhs, Raum 115

BILDBEARBEITUNG

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Der Kurs bietet einen Einstieg in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6. Neben relevanten theoretischen Grundlagen (wie Dateiformate und Bildauflösung) werden die Themen praxisorientiert erschlossen. Themen sind unter anderem:

- Grundlegende Programmfunktionen von Photoshop CS6
- Bildausrichtung und Perspektive ändern
- Einfache und fortgeschrittene Auswahltechniken
- Mit Ebenen arbeiten
- Bilder retuschieren und künstlerisch bearbeiten
- Fotomontagen erstellen
- Mit Vektor- und Textobjekten arbeiten
- Bilder für die Ausgabe vorbereiten
- Werkzeuge und Filter im Überblick

Grundlage für diesen Kurs: Routinierter Umgang mit einem Computer.

50380
Einsteigerseminar

Alexander Gonschior

montags 18:30-21:30 Uhr
ab Mo, 12.10. 6 Termin(e), 168,00 €
vhs, Raum 211

50381
Einsteigerseminar

Susanne Ludwig

dienstags 18:30-21:30 Uhr
ab Di, 12.01. 6 Termin(e)
168,00 €, vhs, Raum 211

50382
Photoshop Elements 12 - der Einstieg

Susanne Ludwig

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die sich zum ersten mal mit dem Thema digitale Fotografie und Bildbearbeitung beschäftigen. Als Basis dient das Programm „Photoshop Elements“, der kleine Bruder des hochkomplexen (und teuren) „Photoshop“. Die Software ist relativ leicht zu bedienen und hat einen ausreichenden Funktionsumfang für den Einstieg. Folgende Themen werden u. a. bearbeitet:

- Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen
- Bilder im Organizer verwalten
- Die Werkzeuge des Fotoeditors kennenlernen
- Bilder korrigieren
- Ebenentechnik kennenlernen
- Bilder mit Texten versehen
- Bilder präsentieren

Voraussetzung für diesen Kurs: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer. Bitte Kamera und Kabel mitbringen!

mittwochs 18:30-21:30 Uhr
ab Mi, 13.01. 3 Termin(e)
72,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50384
Photoshop - Workshop für Fortgeschrittene

Susanne Ludwig

In diesem Kurs lernen Sie verfeinerte Methoden zur Bildoptimierung mit Photoshop kennen. Auch dem digitalen Schwarz-Weiss-Foto wird etwas mehr Aufmerksamkeit gewidmet. Der Kurs ist vor allem für ambitionierte HobbyfotografInnen konzipiert, die Wert auf Details legen. Voraussetzung: Photoshop Einsteigerkurs, Grundlagen im Umgang mit Fotobearbeitung.

Sa, 28.11., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
70,00 €, vhs, Raum 210

50385
Photoshop für Fotografen

Ralf Martenstein

Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm für fotografische, drucktechnische und multimediale Anwendungen. Schwerpunkt dieses Kurses sind die Grundlagen der klassischen Fotobearbeitung wie Tonwert- und Farbkorrektur, die Werkzeuge zur selektiven Bildbearbeitung sowie Fotoretusche und -montage. Desweiteren werden die fototechnischen Voraussetzungen für gute Aufnahmen und die verschiedenen Möglichkeiten des Bildimports erläutert.

Sa, 05.12., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
60,00 € + 17,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

50387
GIMP - die kostenlose Profi-Bildbearbeitung

Susanne Ludwig

In diesem Kurs lernen Sie das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP kennen. GIMP ist eine leistungsstarke Photoshop-Alternative für Windows und Linux. Menschen mit Vorkenntnissen in Bildbearbeitung lernen in diesem Kurs die wichtigsten Funktionen von GIMP erläutert, außerdem wird auf die Unterschiede zu kommerzieller Software eingegangen. Bitte Speicher-Stick (so vorhanden) mitbringen!

Sa, 16.01., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
62,50 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

ECDL
European Computer Driving Licence

An der vhs Tübingen können Sie den „Europäischen Computerführerschein (ECDL)“ erwerben. Dieses bei Personalentscheidern anerkannte Zertifikat kann Ihre Berufschancen entscheidend verbessern. Der ECDL umfasst jetzt zwölf Module:

- Computer-Grundlagen
- Online-Grundlagen
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Präsentationen
- Datenbanken
- IT-Sicherheit
- Bildbearbeitung
- Online-Zusammenarbeit
- Projektplanung
- E-Health
- Datenschutz
- Schreib- und Gestaltungsregeln

dazu kommt der ECDL Advanced mit drei Modulen

Nach vier erfolgreichen Teilprüfungen erhalten die Teilnehmer/innen den NEW ECDL BASE bzw, den NEW ECDL PROFILE, der jederzeit durch Ablegen von drei weiteren Prüfungen zum NEW ECDL ausgebaut werden kann. Unsere Kurse zu vielen der Themen auf diesen Seiten bilden eine gute Grundlage für die Prüfungsvorbereitung.

Prüfungstermine:

Freitag, 25.09., 09.10., 23.10., 13.11., 04.12., 18.12., 15.01., 29.01., 19.02. (jeweils ab 14 Uhr)

3D-MODELLING

50388
3D Modelling mit Blender (Einführung)

Silke Bauer

„Blender“ ist eine populäre, kostenlose 3D-Software, die auf allen gängigen Betriebssystemen läuft. Mit Blender können Sie Grafiken professionell animieren, kleine Animationsfilme erstellen oder ganz allgemein platte Grafiken mit Leben erfüllen. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen von Blender kennen. Hier dürfen Sie dreidimensionale Körper modellieren und texturieren, Objekte animieren, Szenen beleuchten und rendern. Die Zielsetzung zum Abschluss: eine kleine Animation erstellen. Themen:

- Die Oberfläche von Blender
- Grundlagen der 3D-Modellierung
- Verwenden von Materialien und Texturen
- Szenenlicht und Rendern

Der Kurs ist für Einsteiger und Anfänger geeignet. Voraussetzung: Gute allgemeine EDV-Kenntnisse. Englisch-Grundkenntnisse sind ebenfalls von Vorteil (die meisten Tutorials beziehen sich auf die originale Sprachversion).

Sa, 14.11., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
55,00 €, vhs, Raum 210

LIGHTROOM

Adobe Lightroom 6

Mit dem Programm Lightroom 6 lassen sich Fotos nicht nur in Katalogen verwalten, sondern auch bearbeiten. Fotos im JPG- und RAW-Format können in der „digitalen Dunkelkammer“ verfeinert und verbessert werden. Tonwertkorrektur, Farbverbesserung, Schärfung, Rauschreduzierung etc. machen es möglich. Für die Ausgabe Ihrer so optimierten Fotos gibt es gleich mehrere Möglichkeiten: Eine Diashow oder eine Webgalerie, eine hochwertige PDF oder eben ein Druck. Der komplette Workflow also in einem Programm für Profis und ambitionierte Hobbyfotografen.

Gerne können Sie eigene Fotos auf einem USB-Stick mitbringen!

Voraussetzungen: routinierter Umgang mit dem PC.

50390

Frank Dinkelmann

Sa, 24.10., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
85,00 €, vhs, Raum 210

50391

Susanne Ludwig

Sa, 30.01., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
85,00 €, vhs, Raum 210

INDESIGN

Print Medien mit Adobe InDesign CS6 herstellen (Einführung)

In diesem Kurs lernen Sie InDesign als Desktop-Publishing-Programm kennen. InDesign dient dem ambitionierten Privatnutzer zur Erstellung sämtlicher Druckmedien. Vom Ein-Mann/Frau-Betrieb bis zum Großunternehmen wird InDesign zur Abwicklung der Druckaufgaben zwischen Firma und Druckerei genutzt. Themen des Kurses sind: Objekte zeichnen und mit unterschiedlichen Techniken bearbeiten. Sie lernen, wie Sie Texte erstellen und platzieren, Absätze gestalten und typografische Stilmittel sinnvoll einsetzen. Sie definieren Farben und Verläufe, erstellen Ebenen und platzieren Bilder und Grafiken. Sie arbeiten mit Rahmen und Mustervorlagen. Sie finden den Einstieg in Transparenzen und definieren Umbrüche. Sie erstellen einseitige, mehrseitige und buchartige (Option Doppelseite) Dokumente (nicht die Buchfunktion, siehe Vertiefungskurs). Abschließend bereiten Sie Ihr Dokument für die professionelle Reproduktion vor und erlernen die Ausgabe als PDF-Datei.

50392

Frank Dinkelmann

Fr, 25.09., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 26.09., 9:00-17:30 Uhr
So, 27.09., 9:00-12:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
135,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 209

50393

Frank Dinkelmann

Fr, 12.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 13.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 14.02., 9:00-12:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
135,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 209

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!
• eigene Meisterwerkstatt
• Elektrogroßgeräte
• Elektroinstallationen
• Telekommunikation
• Computer
• TV und Heimkino
Fragen Sie uns einfach, wir freuen uns auf Sie!
Unsere Service-Hotline
07071 93240
EURONICS
Elektro Betz
Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240 | www.elektrobetz.de
Mo- Fr 09.00 - 12.30, 14.00 - 18.30 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr und gern nach Vereinbarung!

ILLUSTRATOR

50398
Einführung in den Adobe Illustrator CS6

Susanne Ludwig

Der Adobe Illustrator ist das Programm, um kreative Grafikideen professionell umzusetzen. Mit dem Illustrator lassen sich anspruchsvolle Vektorgrafiken für Druck und Internet erstellen. Die Software ist perfekt in die Adobe Programm-Suite integriert, so dass Sie die Ergebnisse problemlos in InDesign oder Flash weiter verarbeiten können. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Programms kennen. Themen sind unter anderem:

- Grundlegende Programmfunktionen einsetzen
- Objekte zeichnen, auswählen und transformieren
- Pfade zeichnen und editieren
- Ebenen und Schnittmasken nutzen
- Mit Farben, Flächen und Konturen arbeiten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen verwenden
- Text erzeugen und bearbeiten
- Bilder importieren und bearbeiten
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten

Kleingruppenkurs. Kurs läuft ab drei Teilnehmer (max. 5 Teilnehmer)

Fr, 20.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.11., 9:00-17:30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
175,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

EDV FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Einführung in die Computerbenutzung für Ältere

Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware und E-Mail). Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

50301

Susanne Ludwig

montags u. donnerstags, 16:00-18:00 Uhr
ab Mo, 05.10. 6 Termin(e)
80,00 €, + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

50302

Susanne Ludwig

montags u. donnerstags, 16:00-18:00 Uhr
ab Mo, 11.01. 6 Termin(e)
80,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 210

Vertiefungskurs - Computerbenutzung für Ältere

Wer schon Grundkenntnisse mitbringt oder einen Einführungskurs besucht hat und hier eine Ergänzung sucht, ist genau richtig. Es werden Word, Internet und E-Mail-Fragen aufgegriffen und an interessanten Beispielen mit viel Praxisbezug vorgestellt und es wird Unterstützung für das eigene Handeln gegeben.

50306

Susanne Ludwig

montags u. donnerstags, 16:00-18:00 Uhr
ab Mo, 26.10. 6 Termin(e)
88,00 €, vhs, Raum 209

50307

Susanne Ludwig

montags u. donnerstags, 16:00-18:00 Uhr
ab Mo, 01.02. 6 Termin(e)
88,00 €, vhs, Raum 209

50308
Noch mehr Vertiefung - Computerbenutzung für Ältere

Susanne Ludwig

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Vertiefungskurs besucht haben. In diesem Kurs ist viel Raum für Fragen und Anliegen. Außerdem werden wir Ihnen weitere Tipps und Tricks im Umgang mit der Textverarbeitung sowie Internet und E-Mail weitergeben.

montags u. donnerstags, 16:00-18:00 Uhr
ab Mo, 23.11. 4 Termin(e)
58,70 €, vhs, Raum 209

50309
Skype für Ältere

Susanne Ludwig

Skype ist eine kostenlose Software aus dem Internet, mit der Sie gebührenfrei ohne Zeitlimit weltweit zwischen Computern, Tablets und Smartphones telefonieren können. Auf diesem Wege können Sie Freunde oder Enkel auf der ganzen Welt erreichen - Voraussetzung ist lediglich eine Internetverbindung. Ist eine Kamera vorhanden, dann können Sie die Gesprächspartner sogar sehen. Auch Unterhaltungen in Gruppen sind möglich.

Bei uns lernen Sie, die Software zu installieren, nach Ihren Wünschen zu konfigurieren und zu nutzen. Lerntempo: langsam. Vorkenntnisse: PC-Grundwissen (mindestens auf dem Niveau des Einführungskurses für Ältere)

Di, 26.01. 15:00-18:00 Uhr
20,00 €, vhs, Raum 210

50310
Kaufberatung Smartphone

N.N.

Die Innenstädte sind voll mit Läden, die Mobiltelefone feilbieten. Die neuesten Geräte - Smartphones genannt - können nicht nur telefonieren sondern sind gleichzeitig tragbarer Internetzugang, Mini-Fernseher, Kamera und Stereoanlage in einem. Doch welches Telefon benötige ich wirklich? Was passt zu meinen Bedürfnissen? Und welchen Tarif brauche ich mit dazu? Wir stellen an diesem Abend die wichtigsten Techniken, Tarife und Fußangeln vor.

Mi, 11.11. 20:00-21:30 Uhr
5,00 €, vhs, Raum 209

EDV FÜR FRAUEN

50341
Textverarbeitung, Internet und E-Mail für Frauen - Grundlagen

Susanne Ludwig

Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware wie z. B. Textverarbeitung und E-Mail).

Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen. Lerntempo: eher langsam.

donnerstags 8:45-11:45 Uhr
ab Do, 08.10. 6 Termin(e)
120,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 211

50342
Textverarbeitung, Internet und E-Mail für Frauen - Aufbaukurs

Susanne Ludwig

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteigerinnen, die nicht ganz bei Null anfangen möchten. Wenn Sie sich in Sachen Textverarbeitung und Internet „updaten“ möchten oder einen Folgekurs zur Grundlagenschulung suchen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Inhalte: Umgang mit Word, Dateiverwaltung, Internet und E-Mail. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse - Lerntempo: eher langsam.

donnerstags 8:45-11:45 Uhr
ab Do, 03.12. 6 Termin(e)
120,00 €, vhs, Raum 211

Personalentwicklung und Weiterbildung - der vhs-Service für Firmen und Behörden

Die wichtigste Ressource für den langfristigen Erfolg eines Unternehmens oder einer Behörde sind qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter - ihr Wissen und Können, ihre Ideen und Kreativität und vor allem ihr Engagement. Die kontinuierliche Weiterentwicklung ihrer Fähigkeiten ist für die Entwicklung des Unternehmens ausschlaggebend. Investitionen in die Weiterbildung sind Investitionen in die Zukunft. Sie machen Ihr Unternehmen oder Ihre Einrichtung für Fachkräfte attraktiv.

Die Volkshochschule Tübingen hat in den vergangenen Jahren für viele Mitarbeiter/-innen Klein- und Mittelständischer Unternehmen, gemeinnützigen Einrichtungen und Behörden speziell abgestimmte Schulungen zu den unterschiedlichsten Themenbereichen veranstaltet. Doch wir können noch viel mehr: Der vhs-Firmenservice bietet Ihnen auf Wunsch die Möglichkeit, über Umfragen und Tests den Fortbildungsbedarf vor Ort zu erheben und übernimmt das komplette Kursmanagement. Selbstverständlich vermitteln wir Ihnen auch hochqualifizierte Dozenten für Schulungen in Ihrem Hause.

Die Volkshochschule Tübingen kann Ihnen ein umfassendes Weiterbildungsangebot aus einer Hand anbieten:

- **EDV und Multimedia**
- **Sprachen und Interkulturelles Training**
- **Kaufmännische Weiterbildung**
- **Büropraxis**
- **Führungskompetenz**
- **Gesundheit, Entspannung und Ernährung**
- **Sozialkompetenz**
- **Kommunikationstechniken**

Sprechen Sie uns an!

vhs Service für Firmen und Behörden
Susanne Christel
Telefon 07071 5603-39
firmenservice@vhs-tuebingen.de

Bildnachweis: Peter Kirchhoff / aboutpixel.de, Sven Brentrup / aboutpixel.de, Zagart / aboutpixel.de, Benjamin Thorn / aboutpixel.de, Renno / aboutpixel.de, Konstatin Gastmann / aboutpixel.de, Andreas Ludwig / aboutpixel.de, Thorwald Hoffmann / aboutpixel.de, Rainer Sturm / aboutpixel.de, Bernd Boscolo / aboutpixel.de, Max Bolotnikov / istockphoto.com, Susanne Ludwig

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION

500 Euro Zuschuss für Ihre persönliche Weiterbildung

Sie planen, sich beruflich weiterzubilden? Sie möchten die Kenntnisse, die Sie in der täglichen Arbeit benötigen, vertiefen? Sie möchten sich beruflich neu orientieren? Was immer Sie tun möchten, um Ihre Qualifikation zu verbessern - möglicherweise kann Ihnen die Bildungsprämie helfen, die Weiterbildung zu finanzieren. Über die Prämie, die Sie alle zwei Jahre erhalten können, werden 50 Prozent der Schulungskosten erstattet (maximal 500 Euro).

Wer wird gefördert?

Die Bildungsprämie richtet sich an Selbstständige und Angestellte (Arbeitsumfang mindestens 15 Stunden pro Woche), die ein zu versteuerndes Einkommen von weniger als 20.000 Euro (bzw. 40.000 Euro bei gemeinsam veranlagten Paaren) haben. Bitte beachten: Das zu versteuernde Einkommen entspricht nicht dem Bruttoeinkommen! Die genaue Höhe entnehmen Sie bitte der 2. Seite Ihres Steuerbescheides (Spalte „zu versteuerendes Einkommen“ bzw. „zu versteuerendes Einkommen nach Abzug von Kinderfreibeträgen“). In Zweifelsfällen beraten wir Sie gerne. Bezugsberechtigt sind auch Arbeitnehmer/innen im Mutterschutz bzw. Elternzeit. **Nicht** bezugsberechtigt sind Empfänger/innen von ALG I oder ALG II (Ausnahme: Bezieher aufstockende Leistungen oder des Gründungzuschuss), Studierende (Ausnahme: Berufsbegleitende Studien), Azubis und Schüler/innen. Neu ab Juli 2014 ist ein **Mindestalter**: Wer einen Gutschein bekommen möchte, muss zum Zeitpunkt der Beratung das **25. Lebensjahr** vollendet haben.

Was wird gefördert?

Kurse, die der individuellen beruflichen Weiterbildung dienen, können gefördert werden - sei es im ausgeübten Beruf oder zur Vorbereitung eines Berufswechsels. Die Schulungen müssen dabei nicht speziell zertifiziert sein, auch Fernunterricht ist förderbar. Bitte sprechen Sie uns an! **Nicht** gefördert werden u. a. Fachtagungen, Messen, Einzelunterricht, Fahrerlaubnisse und Weiterbildungen, die der Erfüllung einer nachweislichen, regelmäßigen Fortbildungsverpflichtung dienen (z. B. Schulungen nach dem Berufskraftfahrer-Weiterbildungsgesetz) sowie freizeitorientierte Weiterbildung oder betriebliche Fortbildungen (z. B. Maschinen- oder Produktschulungen). Seit Juli 2014 werden **keine Prüfungen** mehr gefördert. Außerdem darf die geförderte Maßnahme **nicht mehr als 1.000 Euro** kosten (maßgeblich ist der auf der Rechnung ausgewiesene Betrag).

Wie erhalte ich den Gutschein?

Um den Prämiemgutschein zu erhalten, ist eine **persönliche Beratung** obligatorisch. Sie müssen sich zunächst bei der Bildungsberatungsstelle an der Volkshochschule Tübingen zu einem Termin anmelden. **Sie können sich vor der Beratung zu einem Kurs anmelden, dürfen aber noch keine Rechnung erhalten haben bzw. keine Zahlung geleistet haben. Außerdem darf der Kurs erst nach Ausstellung der Prämie beginnen!**

Was muss ich zum Beratungsgespräch mitbringen?

Sie müssen folgende Dinge mitbringen:

- einen Einkommensnachweis (Steuerbescheid des letzten oder vorletzten Jahres, Lohnzettel, Arbeitsvertrag oder eine Bescheinigung eines Steuerberaters bzw. Lohnsteuerhilfevereins über das zu erwartende Einkommen im laufenden bzw. vergangenen Jahr.
- Den Nachweis einer Erwerbstätigkeit (z. B. Arbeitsvertrag oder Gehaltszettel)
- Ausweis (Reisepass, Personalausweis oder EU-Führerschein)
- Menschen ohne deutsche Staatsbürgerschaft, die nicht aus einem Land der EU stammen bringen eine Niederlassungserlaubnis, Arbeitserlaubnis oder einen vergleichbaren Aufenthaltstitel mit. EU-Bürger aus den neuen Mitgliedsländern bringen ihre Freizügigkeitserklärung mit, andere EU-Bürger ihren Reisepass.
- Eine unterschriebene Datenschutzerklärung. Diese erhalten Sie im Internet unter www.vhs-tuebingen.de/bildungspraemie.

Wo kann ich den Gutschein einlösen?

Viele Bildungsanbieter akzeptieren mittlerweile die Bildungsprämie. Fragen Sie im Zweifel aber direkt beim Anbieter nach. Der Kurs muss innerhalb von 6 Monaten nach Ausstellung begonnen haben, sonst verfällt das Guthaben.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Susanne Christel, Tel. 07071 5603-39
E-Mail: bildungspraemie@vhs-tuebingen.de

Geprüfte Fachkraft

Finanzbuchführung (XB)

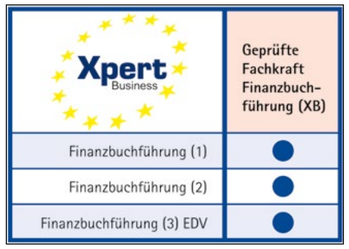
Möchten Sie beispielsweise …

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Finanzbuchführung erwerben?
- betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten?
- ohne Vorkenntnisse einsteigen können?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet?

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

- Finanzbuchführung (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung (3) EDV

Die Zertifikate Finanzbuchführung (2) und (3) sind für diesen Abschluss verpflichtend. Fachkenntnisse des Moduls Finanzbuchführung (1) werden vorausgesetzt.



Die Note dieses Moduls können Sie optional in die Endnote einbringen.

Die drei Kurse Finanzbuchführung (1), (2) und (3) bauen aufeinander auf (zusammen rund 150 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten).

Sie können alle Xpert Business Kurse einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Business Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen.

Die Open Business School der FOM Hochschule erleichtert Ihnen die Aufnahme eines Hochschulstudiums, indem Ihre XB Abschlüsse direkt als Studienleistung anrechnet werden.

FINANZBUCHFÜHRUNG

50500
Finanzbuchführung EDV mit DATEV

Sigrun Mai

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der DATEV Buchführungssoftware.

Inhalte: Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen.

Ziele des Kurses sind:

- das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Buchführung mit DATEV am PC,
- die Fertigkeit, mit der DATEV Software selbstständig zu arbeiten und alle laufenden Geschäftsvorfälle zu buchen,
- die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren sowie Abschlüsse durchzuführen.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fähigkeiten voraus, wie sie in den Kursen „Xpert Business Finanzbuchführung“ (1) und (2) vermittelt werden.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Mit den bestandenen Prüfungen in Xpert Business Finanzbuchführung (2) und Finanzbuchführung EDV können Sie das Xpert- Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ beantragen.

Do, 01.10., 18:00-21:00 Uhr, 10 Termine
250,00 €, vhs, Raum 211

50501
Prüfung Finanzbuchführung EDV (XB)

Sigrun Mai

Mit Bestehen der Prüfung und Vorlage des Zertifikates „Xpert Business Finanzbuchführung (2)“ wird der Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ erreicht.

Sa, 16.01., 9:00-12:00 Uhr
50,00 € Prüfungsgebühr
vhs, Raum 211

50502
Up-To-Date 2016 Finanzbuchführung

Sigrun Mai

Stets auf dem aktuellen Rechtsstand zu sein, ist das A und O für die Mitarbeiter/innen des betrieblichen Rechnungswesens sowie für Gewerbetreibende und freiberuflich Tätige.

Das up-to-date Seminar bringt Sie zum Jahresbeginn auf den aktuellen Stand in der Finanzbuchhaltung.

Alle wichtigen gesetzlichen Neuregelungen und Aktualisierungen für das neue Kalenderjahr werden übersichtlich dargestellt und anhand von Beispielen anschaulich erklärt.

Voraussetzung: Kenntnisse in der Finanzbuchhaltung

Sa, 12.12., 9:00-12:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 015

COMPUTERSCHREIBEN

50503
Computerschreiben

Ingrid Ott

In diesem Kurs lernen Sie schnell und effektiv das Tastenfeld zu bedienen.

Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen: Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingeschlossen sind. Die Computerschreibkurse an der vhs Tübingen basieren auf multisensorischem Lernen. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen; praktische Übungen sichern das Ergebnis.

Bitte bringen Sie rote, gelbe, blaue und grüne Buntstifte mit.

montags und mittwochs 18:30-20:45 Uhr
09.11., 11.11., 16.11., 18.11., 23.11., 25.11.
90,00 € + 15,50 € Materialgebühren
vhs, Raum 209

50504
Computerschreiben für Schülerinnen und Schüler in den Faschingsferien

Ingrid Ott

Ab 12 Jahre

In diesem Kurs lernt Ihr schnell und effektiv das Tastenfeld zu bedienen.

Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen: Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingeschlossen sind. Die Computerschreibkurse an der vhs Tübingen basieren auf multisensorischem Lernen. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen; praktische Übungen sichern das Ergebnis.

Bitte bringt rote, gelbe, blaue und grüne Buntstifte mit.

Mo - Do, ab 08.02., 9:00-12:00 Uhr
64,00 € + 15,50 € Materialgebühren
vhs, Raum 210

KOMMUNIKATION UND RHETORIK

50902
Gewaltfreie Kommunikation (GFK): Einführungsseminar

Günter Herold, Linda Pfannhauser

Dieses Einführungsseminar gibt auf humorvolle und leichte Art einen Überblick zur Methode und Praxis der unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg.

Mit Gewaltfreier Kommunikation haben wir die Möglichkeit, miteinander wertschätzend und respektvoll zu kommunizieren. Das ermöglicht uns, schwierige Situationen und Konflikte nachhaltig zu lösen. Gleichzeitig stellen wir sicher, dass die Bedürfnisse Aller berücksichtigt werden.

Wir erleben die Wirkung Gewaltfreier Kommunikation anhand von praktischen Beispielen aus dem privaten und beruflichen Alltag.

Dieses Seminar erfüllt zugleich die Voraussetzung für die Teilnahme an der berufsbegleitenden Fortbildung in Gewaltfreier Kommunikation, die im Januar 2016 beginnt.

Sa, 21.11., 10:00-17:00 Uhr und
So, 22.11., 10:00-17:00 Uhr
250,00 €, vhs, Raum 015

50903
Gewaltfreie Kommunikation (GFK): Empathische Kommunikation in Paarbeziehungen

Günter Herold, Linda Pfannhauser

Das Seminar richtet sich an Paare, die sich einen lebendigen und wertschätzenden Umgang miteinander aufbauen und bewahren möchten und nach neuen Wegen suchen, konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Sich authentisch und gleichzeitig empathisch zu begegnen und sich immer wieder neu zu begegnen - dafür bietet die GFK wichtige Elemente. Sprechen und Hören ist ein wesentlicher Bestandteil an diesem Wochenende.

Die Veranstaltung ist nicht als Paartherapie oder Coaching ausgelegt.

Sa, 05.12., 10:00-17:00 Uhr und
So, 06.12., 10:00-17:00 Uhr
250,00 €, vhs, Raum 015

Aufgepasst! Sparen Sie bis zu 50%

Für die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse können Sie einen Zuschuss in Höhe von 30% bzw. 50% erhalten. Berechtigt sind alle in Baden-Württemberg beschäftigten Menschen.
Es gibt keine Einkommensgrenzen!
Ausnahme: Angestellte von Bund, Land oder Kommunen.
Weitere Infos auf Seite 95. Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

50906
NLP - Besseres Selbstmanagement und gelungene Kommunikation

Klaus Frommer-Eisenlohr

Es werden ausgewählte Methoden des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) vorgestellt, die jede/r sofort selbst anwenden kann, um:

- Gespräche effektiver zu führen.
- In Verhandlungen überzeugender aufzutreten.
- Schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern.

Die Erkenntnisse und Methoden des NLP haben überall da, wo es um persönliche Weiterentwicklung und Kommunikation geht, ihren konkreten Nutzen unter Beweis gestellt:

- Im beruflichen Alltag, z.B. bei Verhandlungen, Verkaufsgesprächen, Teamsitzungen, Zieldefinitionen, Konfliktklärung.
- In der Familie, in der Partnerschaft, im Freundeskreis, in der eigenen Lebensgestaltung und persönlichen Weiterentwicklung (Ressourcen, Ziele, Werte, Gesundheit).
- Im Bereich der Beratung, der Therapie, der Prävention und der Bildung.

„Learning by Doing“ mit viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnet die Kursatmosphäre.

dienstags 18:00-21:00 Uhr
ab Di, 20.10. 3 Termin(e), 60,00 €
vhs, Raum 015

50907
Rhetorik: Selbstbewusster vor einem Publikum sprechen

Erika Magyarosi

„Reden lernt man durch Reden“ (Cicero). In diesem Seminar werden Sie reden um besser reden zu können. Sie werden erfahren, was gute Redner/-innen machen um erfolgreiche Reden zu halten. Was macht diese Redner/-innen glaubwürdig, wo sind ihre Stärken, welche Strategien wenden sie an um ihr Publikum zu faszinieren? Auf diese Fragen möchte ich Ihnen in dem Seminar eine Antwort geben. In praktischen Übungen werden Sie erfahren, wie Sie auf ein Publikum wirken und wie Sie Ihre Rede so strukturieren, dass Sie die Zuhörer überzeugen und bewegen. Außerdem werden wir über folgende Themen sprechen:

- Wie kann ich mir die Struktur einer Rede gut merken, damit ich die Rede frei halten kann?
- Wie gehe ich mit Lampenfieber um?
- Wie kann ich Körpersprache, Gestik, Mimik und Tonalität überzeugend einsetzen?
- Wie kann ich schlagfertig und effizient argumentieren?
- Wie gehe ich mit kritischen Fragen aus dem Publikum am besten um?

Sa, 23.01., 9:00-17:00 Uhr
54,00 €, vhs, Raum 015

50908
Führungssprache für Frauen

Erika Magyarosi

Frauen haben in den letzten Jahrzehnten ausgezeichnete fachliche Grundlagen erlangt und damit allerbeste Karriere-Voraussetzungen geschaffen. Effektives Selbstmarketing und Eigenwerbung gepaart mit strategischem Netzwerk- Know- how sind heute rundweg ein Qualifikationsausweis und im Arbeitsfeld - ganz gleich, ob Sie angestellt oder selbständig sind - unentbehrlich.

Die Relevanz effektiver Kommunikation für Führungsqualitäten wird oft unterschätzt, wobei ein gelungenes Kommunizieren alle Türen öffnen kann.

Der Workshop vermittelt Ihnen wesentliche Grundlagen, um in Ihrem Berufsleben professionell und effizient zu kommunizieren. Sie lernen, wie Sie ein positives Gesprächsumfeld aufbauen, wie Sie Gesprächssituationen strukturiert und zielorientiert führen und wie Sie selbst schwierige Umstände meistern.

Anhand einfacher Kommunikationsmodelle werden Sie in praktischen Übungen Ihre eigenen Kompetenzen trainieren. Sie erfahren, wie Sie selbst auf andere wirken und wie Sie Ihre individuelle Kommunikation weiter verbessern können.

So, 17.01., 9:00-17:00 Uhr
54,00 €, vhs, Raum 015

Bildungszeitgesetz

Am 1. Juli 2015 trat das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft. Damit haben die Beschäftigten in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen.

Die Kurse, die Sie im Rahmen einer Bildungszeit besuchen können, müssen spezielle Kriterien erfüllen. Sie sind mit dem oben stehenden Logo gekennzeichnet. Weitere Details, Antragsformulare und rechtliche Hinweise finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/bildungszeit

Inhalt Anmeldung
Schwerpunkt
Grundbildung
Gesellschaft
Kultur
Gesundheit
Sprachen
Beruf
Außenstellen
Info

ARBEITSTECHNIKEN

50920
Speed Reading

Erika Magyarosi

Lesen ist ein komplexer Prozess und seine Effizienz hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, die gleichermaßen den Leseerfolg beeinflussen. Das Ziel dieses Kompaktseminars ist es verschiedene Techniken zu erlernen, die eine spürbar schnellere und effektivere Lesegeschwindigkeit ermöglichen. Es werden Übungen für eine schnelle und disziplinierte Augenbewegung gemacht, verifizierte Lerntechniken und Lesetechniken präsentiert und nicht zuletzt Themen wie Lesemotivation und Lesehilfen diskutiert. Außerdem werden gezielt Übungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zur Erweiterung des Wortschatzes durchgeführt sowie einige Tricks vermittelt um Fachwörter besser zu verstehen und sich merken zu können.

Sa, 16.01., 9:00-17:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause.
54,00 €, vhs, Raum 017

MENSCH UND BERUF

50930
Mit Stress im Beruf besser klar kommen - der eigene Weg zu mehr Gelassenheit

Heike Krüger-Beer

Immer schneller, höher, weiter - immer mehr Leistung in kürzester Zeit. Der Zeit- und Leistungsdruck im Beruf nimmt immer weiter zu. Umso wichtiger ist für ein zufriedenes Leben die richtige Balance zwischen Muss und Muße. In diesem Kurs erfahren Sie, was bei Stress in unserem Körper passiert und erkennen Ihre persönlichen Stressquellen und -auslöser. Sie erhalten praktische Impulse aus Coaching, NLP, Mentaltraining und meditativen Elementen, um Stress effektiv zu bewältigen und innerlich gelassener zu werden.

Mo, 19.10., 19:00-20:30 Uhr und
Mo, 26.10., 19:00-20:30 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 015

50951
Life/Work Planning - Passende Stellen da finden, wo sonst niemand sucht

Manfred Fock

Zwei Drittel aller Stellen werden in Deutschland niemals öffentlich ausgeschrieben. Sie stehen weder in Zeitungen noch im Internet - Bewerbungen sind also gar nicht möglich. Und doch (oder gerade deshalb!) bietet genau dieser „verdeckte Arbeitsmarkt“ ein enormes Potenzial für Menschen, die sich beruflich wirklich verbessern wollen.

Seit über 40 Jahren gibt es dafür die L/WP-Methode, die zeigt, wie Sie Ihre Lebens- und Berufsplanung zu einem Projekt mit System machen und so Schritt für Schritt passende Stellen auch da finden können, wo sonst niemand sucht. Eine Jobsuche völlig ohne Bewerbungsmappen, Lebensläufe, Zeugnisse und unangenehme Vorstellungsgespräche.

Beim Tagesseminar entdecken Sie in praktischen Übungen,

- wie der „verdeckte Arbeitsmarkt“ funktioniert,
- wie Sie mit System ein berufliches Ziel entwickeln - ohne dabei ins Grübeln zu geraten,
- wie Sie Ihre Jobsuche aktiv in fünf Schritten umsetzen und
- wie Sie persönliche Gesprächspartner im verdeckten Arbeitsmarkt finden, ohne sich dabei verstellen zu müssen.

Fr, 20.11., 9:00-16:30 Uhr
100,00 €, vhs, Raum 015

50953
Passt mein Job zu mir?
Der persönliche Karriereanker

nach Edgar H. Schein

Matthias Dr. Wallrauch, Daniela Kraus

Im Coaching wird uns durch die Klienten oft geschildert, dass sie mit ihrer beruflichen Situation nicht mehr im Einklang stehen. Was zu früheren Zeitpunkten im beruflichen Leben als erstrebenswert angesehen wurde, wandelt sich zunehmend zur Routine. Das Gefühl, das Richtige zu tun, stellt sich nicht mehr ein. Die Klienten stellen sich die Frage nach der Sinnhaftigkeit ihrer Tätigkeit. Es entsteht das Bedürfnis zu klären, welche Hauptbeweggründe, Motivationen und Ziele der Einzelne in seinem Leben hat.

Aus diesen Gründen erscheint es uns sinnvoll, interessierten Personen die Möglichkeit zu bieten, die eigene ,,innere Karriere`` zu erforschen und besser zu verstehen.

Fr, 19.02., 18:00-21:30 Uhr
und Sa, 20.02., 9:00-17:30 Uhr
170,00 €, vhs, Raum 015

50954
Bewerben in Deutschland

Lora Meinlschmidt

Dieser Kurs richtet sich an qualifizierte Fachkräfte aus dem Ausland, die sich erfolgreich auf dem deutschen Arbeitsmarkt behaupten möchten.

- Wie positioniere ich mich erfolgreich auf dem deutschen Arbeitsmarkt mit einem ausländischen Bildungsabschluss?
- Was sind die typischen Stolperfallen beim Bewerbungsgespräch und wie kann ich sie vermeiden?
- Wie kann ich meine persönlichen Stärken und Erfahrungen optimal einbringen, damit ich mich gegen die Konkurrenten durchsetze?

Diese und weitere Fragen werden wir im zweitägigen Workshop mit vielen Beispielen aus der Praxis beantworten.

Wir sprechen über die Anforderungen des deutschen Arbeitsmarktes und die Erwartungen der Arbeitgeber, über den Ablauf eines Bewerbungsverfahrens und seine einzelnen Bestandteile (Bewerbungsunterlagen, telefonisches Interview, Vorstellungsgespräch, Assessment Center).

Im geschützten Rahmen üben wir am zweiten Tag das Vorstellungsgespräch und eine Selbstpräsentation, wobei wir auf Ihre individuellen Fragen eingehen und hilfreiche Szenarien erarbeiten.

Dabei profitieren Sie von der 15-jährigen Erfahrung der Dozentin in der Personalabteilung eines großen internationalen Unternehmens.

Voraussetzung sind ausreichende Deutschkenntnisse in Wort und Schrift.

Wenn Sie schon Bewerbungsunterlagen haben, können Sie diese Unterlagen gerne mitbringen.

Fr, 27.11., 14:00-21:00 Uhr und
Sa, 28.11., 9:00-16:00 Uhr
80,00 €, vhs, Raum 017

BERUFS- UND STUDIENORIENTIERUNG

Die folgenden Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit angeboten und sind gebührenfrei. Eine Anmeldung bei der vhs ist dennoch erforderlich.

50960
Zielsicher zum Studienplatz! Erfolgreiche Studienbewerbung an Universitäten und anderen Hochschulen

Endlich den passenden Studiengang gefunden, aber keine Ahnung wie man jetzt an einen Studienplatz kommt? Läuft die Bewerbung über „hochschulstart“ oder direkt über die Hochschule? Welche Rolle spielen dabei Noten und andere Auswahlkriterien? Gibt es spezielle Tests für die Bewerbung? Ob Universität, Hochschule, Kunsthochschule, Pädagogische oder Duale Hochschule, bei uns bekommen Sie Tipps und Anregungen für eine individuelle und erfolgreiche Bewerbung.

Referentinnen:
Carola Griesbach, Zentrale Studienberatung, Universität Tübingen

Iris Raupp, Team akademische Berufe Arbeitsagentur Tübingen

dienstags 14:00-17:00 Uhr
ab Di, 24.11. 1 Termin, ohne Gebühr
vhs, Raum 015

50961
In geheimer Mission: Berufsfelder beim Bundesnachrichtendienst

Der Bundesnachrichtendienst (BND) ist der Auslandsnachrichtendienst der BRD mit Dienstsitzen in Berlin und Pullach (München). Er unterstützt die Bundesregierung bei ihren außen- und sicherheitspolitischen Entscheidungen. Zu diesem Zweck sammelt er Informationen von außen- und sicherheitspolitischer Relevanz, wertet sie aus und stellt seine Erkenntnisse politischen Entscheidungsträgern zur Verfügung.

Als Bundesoberbehörde untersteht der BND dem Geschäftsbereich des Bundeskanzleramtes. Aktuell arbeiten rund 6.500 Mitarbeiter/innen im In- und Ausland für den BND. Es sind nahezu alle Berufsgruppen vertreten und als Arbeitnehmer/innen, Beamtinnen und Beamte sowie Soldatinnen und Soldaten, in verschiedenen Laufbahnen des öffentlichen Dienstes tätig. Verstärkt gesuchte Studienrichtungen: Elektronik/Nachrichtenelektronik, Informatik, Mathematik, Physik, Rechtswissenschaften (mit zweitem Staatsexamen), Volkswirtschaft und Sprachen.

Referentin:
Heidi Denz, Personalgewinnung, BND München

dienstags 16:00-18:00 Uhr
ab Di, 19.01. 1 Termin(e), ohne Gebühr
vhs, Raum 015

50962
Die unglaubliche Vielfalt - Verbraucherschutz als Berufsfeld

Sachkundige anbieterunabhängige Verbraucherberatung, Öffentlichkeitsarbeit, Rechtsdurchsetzung und Lobbying für gute Gesetze sind die Aufgaben der Verbraucherzentrale.

Die Themen reichen von Telekommunikation über Finanzanlage und Bauen bis zum Pflegerecht. Genau so vielfältig wie die Aufgaben und Themen sind auch die beruflichen Zugänge zum Berufsfeld Verbraucherschutz.

Referentinnen:
Cornelia Tausch, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Iris Raupp, Beraterin für akademische Berufe

Di, 01.12., 17:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

STUDIERENDE UND ABSOLVENTINNEN

50963
Vom Studium enttäuscht - was nun? Berufsfindung für potentielle Studienaussteiger/innen

Sie sind mit Ihrem Studium unzufrieden? Ihnen fehlt die nötige Motivation weiter zu machen? Sie sehen keine klare berufliche Zielrichtung? Sie haben die notwendigen Prüfungen nicht bestanden oder die finanziellen Grundlagen fehlen?

Wenn Sie bereits über einen Fachwechsel oder den Abbruch Ihres Studiums nachdenken, finden Sie hier Antworten auf Ihre Fragen.

In einem geschützten Rahmen tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und erarbeiten eine individuelle Zielrichtung für sich. Ob Sie Ihr Studium abschließen, ändern oder sich beruflich ganz neu orientieren möchten können Sie selbst bestimmen. Studien- und Ausbildungsalternativen werden Ihnen dafür aufgezeigt.

Referentin:
Eva-Martina Maluck, Beraterin für akademische Berufe

Mi, 30.09., 9:00-13:00 Uhr oder
Mo, 22.02., 9:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

50964
Sitzt der Schlips auch richtig? Kleiner Benimm-Knigge im Bewerbungsprozess

Am Ende des Studiums heißt es studentische Alltagsgewohnheiten, legere Kleidung und laxe

Kommunikationsformen abzulegen und gegen korrekte Verhaltensregeln im Berufsalltag

einzutauschen. Bereits im Vorstellungsgespräch achten Arbeitgeber auf die Beherrschung der richtigen Umgangsformen. Ist die Kleidung angemessen? Wie funktioniert die Begrüßung? Wirkt der Bewerber zuverlässig? Geht er loyal mit Informationen anderer Arbeitgeber um?

In dieser Veranstaltung können Bewerber ihre bisherigen gesellschaftlichen Umgangsformen

überprüfen und, falls nötig, berufstauglich machen. Lernen Sie die klassischen Fettnäpfchen zu vermeiden und sich beim Vorstellungsgespräch souverän zu verhalten.

Referentin:
Heike van Dyken-Petereit, Beraterin für akademische Berufe

Di, 27.10., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

Sparen Sie bis zu 50% bei geförderten Kursen

Zu erkennen an diesem Logo:

Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30% bzw. 50% der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (z.B. nach Arbeitslosigkeit oder Familienphase).

50 % Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie 50 Jahre oder älter sind (die Jüngeren erhalten 30%). **Es gibt keine Einkommensgrenzen und Sie können die Förderung beliebig oft in Anspruch nehmen.** Um in den Genuss des Zuschuss zu kommen müssen Sie lediglich einen Antrag ausfüllen und uns diesen rechtzeitig unterschrieben zukommen lassen. Den Antrag finden Sie auf unserer Webseite (bei den jeweiligen Kursen). Bitte beachten Sie: Zum Zeitpunkt der Drucklegung haben wir noch keine Rückmeldung des Ministeriums erhalten. Deshalb ist es möglich, dass einzelne Kurse nachträglich von der Förderung ausgeschlossen werden. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung!

ESF Chancen fördern – Europäischer Sozialfonds in Baden-Württemberg

Baden-Württemberg – Ministerium für Finanzen und Wirtschaft

Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Die nächste

Berufsbegleitende Ausbildung Systemisches Coaching

beginnt im **Juni 2016**

50965
Das erste Gehalt: Was kann ich verlangen?

Die Frage nach der Gehaltsvorstellung treibt Absolventen bereits bei der Bewerbung um:

- Was soll man angeben?
- Welche Tarife sind in welcher Branche üblich?
- Gibt es Unterschiede je nach Tätigkeit?
- Welche weiteren Gehaltskomponenten gibt es?

Spätestens bevor der Arbeitgeber die Frage nach dem Gehalt stellt oder man den ersten Arbeitsvertrag unterschreibt, sollte man genau wissen, was man beim Einkommen berücksichtigen muss.

Referent:
Ralf Jaster, IG Metall Reutlingen

Di, 17.11., 14:00-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

50966
Der erste Arbeitsvertrag: Was muss ich beachten?

Nach dem Studium sind die Zeiten vorbei, in denen mündliche Absprachen für einen Studentenjob oder ein Praktikum ausreichten. Nun heißt es gut prüfen, wer sich länger bindet.

- Auf was sollten Berufsanfänger beim Arbeitsvertrag achten?
- Wo gibt es Verhandlungsspielräume?
- Welche Rechte habe ich und welche Pflichten gehe ich ein?

Referent:
Ralf Jaster, IG Metall Reutlingen

Do, 19.11., 14:00-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

50967
Welcome to Germany - Jobhunting?

You have graduated from a university in Germany or own an university degree which is recognized in Germany? And you are looking for a job? This event offers you the chance to find out about job

opportunities in the Reutlingen/Tübingen area. Several experts from the Chamber of Commerce as

well as the local Federal Employment Agency and the Immigration Office will answer your questions.

Sie haben an einer Universität oder Hochschule in der Bundesrepublik Deutschland einen Abschluss gemacht oder einen Hochschulabschluss der in der Bundesrepublik Deutschland anerkannt ist? Sie suchen eine Stelle? Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit sich

über die beruflichen Einstiegsmöglichkeiten in der Region Reutlingen/Tübingen zu informieren. Experten der Industrie- und Handelskammer Reutlingen, der Agentur für Arbeit Tübingen sowie der jeweiligen Ausländerbehörde stehen Ihnen in dieser Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Referent/innen:
Yvonne Brockhaus, Leiterin Welcome Center IHK Reutlingen
Heike van Dyken-Petereit, Beraterin für akademische Berufe, Arbeitsagentur Tübingen
Herr Gumpel vom der Ausländerbehörde der Stadt Tübingen

Di, 17.11., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

50968
Perfekt verpackt! Ihre individuelle Bewerbung

Bewerben müssen sich alle irgendwann. Wer weiß wie's geht ist klar im Vorteil.

Im ersten Teil des Workshops erhalten Sie wichtige Infos für eine schriftliche Bewerbung, über die Lesart von Stellenangeboten und zu Auswahlkriterien von Arbeitgebern. Im zweiten Teil werden die Bewerbungsmappen der Teilnehmer optimiert. Ziel ist es, ein individuell erstelltes, zur jeweiligen Person und zum jeweiligen Stellenangebot passendes Bewerbungsschreiben samt Lebenslauf zu erstellen.
2 Vormittage aufeinander aufbauend

Referentin:
Eva-Martina Maluck, Beraterin für akademische Berufe

Mo, 23.11., 9:00-13:00 Uhr und
Mo, 30.11., 9:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

50969
Ein Masterstudium? Ja, aber bitte berufsbegleitend!

Für viele ist nach dem Bachelor das Studium beendet - zum einen weil sie arbeiten wollen oder müssen. Vielleicht auch, weil sie keine Lust mehr auf ein weiteres Präsenzstudium haben.

Ein Masterstudium „berufsbegleitend" bietet Ihnen neben dem Job die Möglichkeit, sich weiter zu qualifizieren ohne die Berufstätigkeit zu beenden oder zu unterbrechen. Die FernUniversität in Hagen, die Duale Hochschule Baden-Württemberg und die SRH FernHochschule Riedlingen stellen Ihnen die Möglichkeiten der berufsbegleitenden Masterstudiengänge in dieser Veranstaltung vor und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Referent/innen:
Frau Kiener-Weiß, FernUniversität in Hagen (Studienzentrum Stuttgart)
Prof. Dr.-Ing. Frech, DHBW Stuttgart, Center for Advanced Studies
Prof. Dr. von Garrel, SRH FernHochschule Riedlingen, Studiengangsleiter MBA
Heike van Dyken-Petreit, Beraterin für akademische Berufe

Di, 24.11., 14:00-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

Aufgepasst!

ESF

Sparen Sie bis zu 50%

Für die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse können Sie einen Zuschuss in Höhe von 30% bzw. 50% erhalten. Berechtigt sind alle in Baden-Württemberg beschäftigten Menschen. Es gibt keine Einkommensgrenzen!
Ausnahme: Angestellte von Bund, Land oder Kommunen. Weitere Infos auf Seite ??. Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

50970
Andere Länder - andere Sitten
Interkulturelle Fauxpas bei der Auslandsbewerbung

Arbeiten im Ausland? Klingt spannend. Für eine Tätigkeit und eine Bewerbung im Ausland

zählen nicht nur gute Fremdsprachen-Kenntnisse, sondern auch das Feingefühl für die kulturellen Unterschiede im Berufsleben. Damit nicht schon in der Bewerbungsphase Fauxpas unterlaufen, gibt Ihnen diese Veranstaltung hilfreiche Hinweise.

Referentin:
Dr. Françoise Dorizon, Volkswirtin und Peronalberaterin

Do, 26.11., 17:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

50971
Work-Life-Balance: Kopfüber in die Arbeit

Gerade noch in der Vorlesung, danach im Seminar, Treffen mit Freunden - Diskussionen über Studieninhalte, Vorbereitung auf Klausuren, Prüfungsstress und dann: Bestanden! Herzlichen Glückwunsch und willkommen in der Arbeitswelt. Physikalisch ist Zeit eine messbare und weltweit geltende Maßeinheit. Und doch scheinen die Uhren plötzlich anders zu gehen. Geregelte Arbeitszeiten - oder zumindest eher fremdbestimmte. Anforderungen, die mit Geld und Beurteilungen gemessen werden. Neu und ungewohnt - da gilt es, sich zu wappnen:

- Wie bekomme ich diesen Sprung elegant hin?
- Veränderungen sind Lernprozesse - wie funktioniert das?

Work-Life-Balance klingt gut - da lohnt es sich, Zeit zu investieren.

Referent:
Lutz Biedermann, Trainer und Dozent

Do, 03.12., 10:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

Berufs- und Studienorientierung

50972
Let`s Go International z.B. mit dem „Service Civil International"!

Sie haben Interesse, sich nach der Schule, während oder nach dem Studium mit Freiwilligen aus anderen Ländern zusammen in einem spannenden Projekt zu engagieren?

Von zwei-/dreiwöchigen internationalen Workcamps in sozialen und kulturellen Projekten, in der Kinder- und Jugendarbeit oder im Naturschutz bis zu mehrmonatigen Langzeitdiensten kann man sich in über 90 Ländern engagieren.

Referentinnen:
Ulrike Hauke, Service Civil International, Berlin
Iris Raupp, Beraterin für akademische Berufe, Arbeitsagentur Tübingen

Do, 03.12., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

50973
Wo stecken denn meine Kompetenzen?

Das Studium ist beendet, der Studienabschluss in der Tasche und der Kopf voll mit Theorie, und nun? Jetzt beginnt die Suche nach einem Job der gefällt und Spaß macht. Was bringe ich alles aus meinem Studium mit? Vielen Absolventen ist gar nicht bewusst, welche persönlichen Fähigkeiten in ihnen schlummern und welche zusätzlichen Kenntnisse sie bereits während der Schulzeit oder ihres Fachstudiums erworben haben. Sei es in einem Nebenjob, durch ehrenamtliche Tätigkeit oder bei einem Auslandsaufenthalt.

Ziel des Workshops ist es, diese „versteckten" Kompetenzen zu sammeln und zu überlegen, wie diese einem potentiellen Arbeitgeber in der Bewerbungsphase - schriftliche Bewerbung, Vorstellungsgespräch, Initiativbewerbung oder Absolventenmesse - sinnvoll präsentiert werden können.

Referentin:
Eva-Martina Maluck, Beraterin für akademische Berufe

Di, 08.12., 9:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

50974
Berufsfelder für Geistes- & Sozialwissenschaftler/-innen

Fertig mit dem Studium - jetzt wird der passende Job gesucht. Geistes- und Sozialwissenschaftler haben viele Kompetenzen zu bieten, die in der Arbeitswelt auch außerhalb von Forschung und Lehre einsetzbar sind. Wir geben Ihnen Tipps, den eventuell holprigen Jobeinstieg möglichst gut zu bewältigen.

Die Veranstaltung informiert Sie über den aktuellen Arbeitsmarkt für Geistes- und Sozialwissenschaftler/innen und zeigt Einstiegswege in klassische Berufsfelder sowie Tätigkeiten in Wirtschafts- und Nischenbereichen.

Referentin:
Eva-Martina Maluck, Beraterin für akademische Berufe

Do, 14.01., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

50975
Ein Beruf, der zu mir passt!
Wege zur individuellen Berufsfindung

Sie fragen sich, wohin Sie Ihr Studium beruflich führt? Sie überlegen, wie Ihre beruflichen Ziele aussehen könnten und Sie Ihrem Studium die Richtung für den passenden Berufseinstieg geben können? In diesem Workshop lernen Sie, Ihren Fähigkeiten und Wünschen besser auf den Grund zu gehen und daraus ableitend eigene berufliche Ziele zu erarbeiten.

Darauf aufbauend geht es um die Suche nach passenden Berufsfeldern, denkbaren Spezialisierungen und einem zielgerichteten Aufbau eines unterstützenden Netzwerks.

Referentin:
Eva-Martina Maluck, Beraterin für akademische Berufe

Di, 19.01., 9:00-13:00 Uhr und
Di, 26.01., 9:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

50976
Lehrer/in: Berufliche Alternativen zum Klassenzimmer

Nicht alle Lehramtsstudierenden werden später auch beamtete Lehrer/-innen. Die einen, weil sie sich im Laufe ihres Studiums oder Referendariats bewusst gegen diesen Beruf entscheiden. Die anderen, weil sie über Bedarf ausgebildet sind und keine Stelle erhalten.

Es gibt alternative Berufsfelder, in denen Lehrer/-innen ihre fachlichen und pädagogischen Fähigkeiten einsetzen können. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick.

Referentin:
Eva-Martina Maluck, Beraterin für akademische Berufe

Do, 04.02. 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Finden Sie die passende Weiterbildung.

Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Das **Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung**, kurz: **LN WBB**, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.

LNWBB Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW

- Professionell:

Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater/innen haben die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.

- Individuell und unabhängig:

Das Angebot an (Weiter-)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar.

Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung.

Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

- Kostenlos:

Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

Rückfragen an:

Susanne Walser, Tel. 07071 5603-30

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg in diesem Semester

Vorbereitungs- und Grundlagenmodule 1- 4

Hauptmodule 5 - 7

Gewaltfreie Kommunikation

Die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation eröffnet uns neue Wege eines einvernehmlichen und lösungsorientierten Umgangs mit anderen und mit uns selbst.

Zielgruppe

Die berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in einer Einführung kennengelernt haben und Sicherheit und Vertrauen gewinnen möchten, um sie im Umgang mit sich selbst und anderen anzuwenden und weiterzugeben. Bewährt hat sich diese Art der Kommunikation im privaten und institutionellen Rahmen. Insbesondere natürlich dort, wo Kommunikation eine wichtige Rolle spielt: in Familie und Partnerschaft, in Teams, in der Pflege, in der Schule etc..

Inhalte

Die Fortbildung ist in zwei Teile aufgeteilt (Grundlagen und Aufbau).

Sie können sich auch nur für einen Teil der Fortbildung anmelden.

Module 1- 4 Grundlagen (50900)

Die Basis der GFK

- Wie entsteht Gewalt?
- Lebensentfremdende und lebensdienliche Kommunikation
- Befreiung aus dem Täter-Opfer-Spiel
- Arten des Umgangs mit Situationen

Das Gerüst der GFK – Bestandteile und wichtige Unterscheidungen

- Beobachtung und Bewertung
- Gefühle und Gedanken
- Bedürfnisse und Strategien
- Bitten und Forderungen

Das Herz der GFK

- Authentisch Sprechen
- Empathisch Hören
- Selbstempathie
- Einfühlsam sein
- Verbindung schaffen

Der Beitrag der GFK zu Gewaltlosigkeit, De-Eskalation und Konfliktbehebung

- Wahres Zuhören lernen
- Wirkliche Selbstversorgung

Zeitrahmen/Gebühren

Module 1 – 4 von 01/16 bis 04/16

Sa, 16.01. und So, 17.01.
Sa, 20.02. und So, 21.02.
Sa, 19.03. und So, 20.03.
Sa, 16.04. und So, 17.04., jeweils 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gebühr: 1000,00 €

Module 5 – 7 Aufbau (50901)

GFK in speziellen Situationen

- Mit Freude „Nein“ Sagen
- Das „Nein“ Hören können
- Umgang mit Ärger
- Schmerz u. Trauer begegnen
- Die gewaltfreie Selbstmitteilung (das Dialog-Modell)

Angst versus Freiheit und Glück

- Wie entsteht Angst?
- Wie kann sie transformiert werden?
- Was sagt die Wissenschaft?
- Welchen Beitrag leisten meine Glaubenssätze?

Aus dem Herzen leben:

- Zugang zu Liebe und Mitgefühl
- Schmerz verstehen
- Achtsam sein
- Mitgefühl statt Mitleid leben

Gesellschaftlichen Wandel gestalten

- Das Leben feiern
- Die Gewalt des Lobens
- Wertschätzung und Dankbarkeit leben
- GfK und Spiritualität

Zeitrahmen/Gebühren

Module 5 – 7 von 04/16 bis 06/16

Sa, 30.04. und So, 01.05.
Sa, 04.06. und So, 05.06.
Sa, 25.06. und So, 26.06.
jeweils 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gebühr: 750,00 €

Trainer/-in

Herr Günter Herold ist zertifizierter Trainer in Gewaltfreier Kommunikation und leitet seit vielen Jahren Seminare und Coachings im deutschsprachigen Raum.

Frau Linda Pfannhauser ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mediatorin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Körperbewusstheit.

Zertifikat

Die Fortbildung kann als Baustein der Ausbildung zum/r Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation nach den Richtlinien des Center for Nonviolent Communication verwendet werden.

Ort

vhs Tübingen, Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen, Raum 015

Information

vhs Tübingen, Susanne Christel, Tel. 07071 5603 39

Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen

Sie planen den beruflichen Wiedereinstieg nach der Familienpause?

Die vhs Tübingen bietet **vom 21.09.2015 bis 22.01.2016** und **vom 25.01. bis 02.06.2016** einen Kurs speziell für Wiedereinsteigerinnen an. Ziel ist, Sie mit allen wesentlichen Kompetenzen für einen Job im Büro- oder Verwaltungsbereich auszustatten. Schwerpunkt des Kurses ist die Verbesserung Ihrer EDV-Kenntnisse. Teilnehmerinnen aus anderen beruflichen Bereichen, die Unterstützung bei ihrem beruflichen Wiedereinstieg suchen, sind herzlich willkommen.

Unterrichtszeiten: Montag – Freitag von 08:30 Uhr–12:15 Uhr.

Inhalte:

- MS Office (40 Tage)
- Moderne Büroorganisation (7 Tage)
- Kommunikation (6 Tage)
- Bewerbungstraining (7 Tage)
- Business English (5 Tage)
- Einführung in die Finanzbuchführung (5 Tage)

Die Lehrgangsgebühr beträgt 1.606,00 €. Bei Vorlage eines Bildungsgutscheins von der Agentur für Arbeit entstehen der Teilnehmerin keine weiteren Kosten für den Lehrgang.

Kontakt:

Volkshochschule Tübingen, Fachbereich Berufliche Bildung

Susanne Christel, Tel.: 07071 5603-39, beruf@vhs-tuebingen.de

Um die Qualität unserer Arbeit nach außen zu dokumentieren, ist die vhs Tübingen seit vielen Jahren als Einrichtung nach der AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) zertifiziert.

Musik verbindet - Willkommen in Tübingen!

Interkulturelle Öffnung:

Gemeinsames Musizieren bringt Menschen zusammen, unabhängig von ihrem Alter, ihrem sozialen Status oder ihrer Herkunft. Das Projekt Folklang möchte einen Rahmen für interkulturellen Austausch und Begegnung schaffen. So bringen wir kommunale Willkommenskultur und gelebte Integration miteinander auf den Weg.

Die Volkshochschule Tübingen ist ein Ort der Integration und ihre Kurse stehen allen Menschen offen. Für die gegenseitige Akzeptanz von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund reichen Sprachkenntnisse nicht aus. Unser neues Projekt kann auch Flüchtlinge und Zugewanderte bei der Orientierung in der neuen Heimat unterstützen.

Integration wird durch kulturelle und interkulturelle Bildung erst möglich. Im Projekt Folklang können Menschen sich mit der Kultur der neuen Heimat vertraut machen, die örtlichen Vereine kennen lernen und die Tübinger/innen können den neuen Mitbürger/innen ungezwungen begegnen. Das Projekt Folklang wird vom Bundesministerium des Innern gefördert sowie durch die Universitätsstadt Tübingen unterstützt.

Musizieren Sie mit!

Jede Woche gibt es offene Tunelearning Sessions, in denen Lieder aus allen Ländern der Welt nach dem Gehör (und ohne Noten) gelernt werden. Jede/r kann lernen und lehren. Die Teilnahme ist offen für alle Menschen, die ein akustisches Instrument spielen oder singen. Alle zwei Wochen spielen wir mit dem gelernten Repertoire in lockerer Atmosphäre in einer öffentlichen Jamsession. Die Termine und die Orte der Treffen finden Sie auf unserer Homepage (www.vhs-tuebingen.de/folklang). Kommen Sie einfach vorbei. Die Teilnahme ist kostenlos.

Laden Sie uns ein:

Mit einem kleinen Team von Musikern und Musiker/innen kommen wir in Ihre Einrichtungen und Vereine. In einem gemeinsamen Workshop wollen wir gemeinsam musizieren, indem wir:

- Musik aus Ihrem Kulturkreis von Ihnen lernen (ohne Noten nach dem Gehör),
- Ihnen Musik aus dem Folklang Repertoire beibringen und Sie zu unseren regelmäßigen „Tunelearning-Treffen“ und Jamsessions einladen und
- das gelernte Repertoire mindestens einmal im Jahr gemeinsam aufführen.

Kontakt an der vhs Tübingen:

Kathryn Döhner, 5603-22 (Mi 8:00 bis 12:30 Uhr), folklang@vhs-tuebingen.de

Susanne Christel, 07071-5603-39, beruf@vhs-tuebingen.de

Folklang wird gefördert vom Bundesministerium des Innern sowie unterstützt durch die Universitätsstadt Tübingen.

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Tübingen Universitätsstadt

Bebenhausen

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Schönbuchstraße 2, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

70323
Rückengymnastik - Ausgleichsgymnastik und Entspannung

Kornelia Jakoby

Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen - ob im Alltag oder im Beruf - anzubieten. Nach einem intensiven „Warm-up“ folgen Übungen zur allgemeinen Kräftigung, Koordination, Balance und Reaktionsförderung, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hanteln, Theraband, Handtuch, Sportkleidung

montags 18:30-19:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Altes Schulhaus Bebenhausen

Hagelloch

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Hagenloher Straße 1, 72070 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

72311
Ashtanga-Yoga
für Geübte

Birgit Kaiser

Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Methode, die Atem mit Bewegung in Einklang bringt. Dadurch werden die Kraft, die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Entspannung der Ausübenden geschult. Die einzelnen Yogahaltungen (Asanas) werden durch atemkoordinierte Zwischenübungen energetisch verbunden, so wird der Körper erwärmt und auf das nächste Asana vorbereitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen oder Handtuch.

mittwochs 17:30-19:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 15 Termin(e)
117,00 €, Altes Schulhaus Hagelloch

72312
Hatha-Yoga

Andrea Bantle

Yoga ist ein altbewährtes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Zustand zu bringen. Eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung ist ein Grundbedürfnis der Menschen und eine tragende Säule für körperliche und seelische Gesundheit.

Der Kurs kombiniert Körperhaltungen und Übungen zur Entwicklung der Atmung, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Meditation. Yoga bietet uns die Möglichkeit, unnötigen Ballast loszuwerden und neue Kraft zu tanken. Der Kreislauf wird angeregt, Gelenke und Muskulatur gestärkt. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters möglich und wenden sich an Anfänger und Geübte gleichermaßen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen oder Handtuch.

mittwochs 19:15-20:45 Uhr
ab Mi, 07.10. 12 Termin(e)
93,60 €, Altes Schulhaus Hagelloch

Kilchberg

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Tessinstraße 2, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

74001
Englisch für Wiedereinsteiger/innen B1

Gundi Reichenmiller

Come and join this class to speak English in a relaxed atmosphere. Besides practising conversation we will deal with interesting texts and review grammar and vocabulary.

Lehrbuch: Great! B1, ab Lekt. 6,
ISBN 978-3-12-501484-8

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 22.09. 10 Termin(e), 64,00 €
Rathaus Kilchberg, Vereinszimmer

74321
Ausgleichsgymnastik 50plus

Gilmara Kaiser

Ziel dieses Kurses ist, mit Hilfe von Kleingeräten und mit Unterstützung der Musik die Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Schnellkraft zu fördern und zu trainieren. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

dienstags 17:45-18:45 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
70,00 €, Mehrzweckraum der Grundschule Kilchberg

74322
Ausgleichsgymnastik und Power-Mix

Gilmara Kaiser

Ein Power-Mix aus Ausdauer und Kraft für Ihre Fitness und Gesundheit, der ideale Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag und bei Stress. Bei fetziger Musik machen wir ein intensives Warm-up und eine kleine, einfache Aerobic-Choreographie zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Beweglichkeit.

Kräftigungsübungen verschiedener Muskelgruppen (mit/ohne Kleingeräte) verbessern die Ausdauer, straffen das Gewebe und bauen das Körperfett ab. Gezielt werden Rücken- und Rumpfmuskulatur mit Mobilisierung, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen gefördert. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Power und Spaß sind garantiert.

dienstags 18:45-19:45 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
70,00 €, Mehrzweckraum der Grundschule Kilchberg

Pfrondorf

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Lustnauer Straße 1, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

75311
Hatha-Yoga

Anita Guggenberger-Egler

Mit achtsamen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wollen wir Körper und Geist aus ihren alltäglichen Gewohnheiten heraus und zu besonderen Haltungen hinführen. Beweglichkeit, Konzentration und Wahrnehmung dürfen sich entwickeln. Veränderungen im Körper, Atem und Geist können erkannt und miteinander verbunden werden und so den zukünftigen Alltag bereichern.

donnerstags 17:45-19:15 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
79,20 € + 15,60 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss

Für die Entspannungskurse bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

75312
Yoga

Marianne Egloff

Mit Yoga-Übungen halten wir den Körper flexibel und Anspannungen können sich auflösen. Atemübungen und Tiefenentspannung wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Dadurch ist es möglich, zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen sowie das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen.

donnerstags 19:30-21:00 Uhr
ab Do, 24.09. 14 Termin(e)
103,60 €, Kirnbachschule Pfrondorf, Gymnastikraum

75325
Ich beweg’ mich - Rückenfit

Hannelore Schreiber

Ich beweg mich-Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

dienstags 8:30-9:30 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss

Wirbelsäulengymnastik

Sibylle Guth

Mobilisierungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung, Tipps und Anregungen für wirbelsäulenfreundliches Alltagsverhalten, kleine Gedächtnisspiele und zum Schluss Entspannung.

75015
Wirbelsäulengymnastik für Männer

Sibylle Guth

donnerstags 10:30-11:30 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss

75326
Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Sibylle Guth

donnerstags 9:20-10:20 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss

75328
Fit in den Morgen
für junge und jung gebliebene Frauen

Sibylle Guth

Mit einfachen Aerobic-Kombinationen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung und schulen unsere Koordinationsfähigkeit. In einem Workoutteil kräftigen wir Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Dehnübungen und Entspannung schließen die Stunde ab.

donnerstags 8:15-9:15 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 € + 14,00 € Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss

Aquajogging - Aqua Fit

Ein fetziges Ausdauerprogramm mit intensiven Belastungen von Herz und Kreislauf und der gesamten Muskulatur erwartet Sie. Durch stark rhythmisierte Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers wird diese kraftbetonte Allround-Gymnastik, wechselweise in Flach- und Tiefwasser, für Sie zu einem mitreißenden Ausdauer- und Krafttraining.

75361

Ursula Christokat

dienstags 16:00-17:00 Uhr
ab Di, 22.09. 17 Termine
74,80 €,
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

75362

Ursula Christokat

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 22.09. 17 Termine,
74,80 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse finden Sie auch in der Zeitschrift **Apothekenumschau**

Eine Kooperation mit dem Wort und Bild-Verlag

Wasserwirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Gründe sind oft einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur. Sofern vorhanden eine Poolnudel mitbringen.

75363

N.N.

donnerstags 16:30-17:15 Uhr
ab Do, 08.10. 14 Termine,
46,20 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

75364

N.N.

donnerstags 17:15-18:00 Uhr
ab Do, 08.10. 14 Termine,
46,20 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

Aquafitness für Frauen

Aqua Training: das Erleben von körperlicher Leichtigkeit, aber auch von Wasserwiderstand als Trainingselement. Schont die Gelenke, erweitert das Atemvolumen. Dieser Kurs verbindet Herz-Kreislauf-Training mit Kraftübungen für den gesamten Körper. Für Frauen.

75365
für Fortgeschrittene

N.N.

freitags 14:00-15:00 Uhr
ab Fr, 09.10. 10 Termine,
53,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

75366
für Anfängerinnen

N.N.

freitags 15:00-16:00 Uhr
ab Fr, 09.10. 10 Termine,
53,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

Bitte denken Sie daran,

zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzubringen.

Unterjesingen

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Jesinger Hauptstraße 56, 72070
Tübingen oder in der Zentrale in
Tübingen

76320
Rückengesundheit mit Entspannung

Sibylle Guth

Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Alltag und zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Mit Hilfe von Entspannungsmethoden können wir zu Ruhe und Konzentration und einer besseren Körperwahrnehmung finden. Atembewusstsein ermöglicht aktive Entspannung. Dehnen einerseits, Kräftigen andererseits sorgt für eine harmonische Körperspannung. Das und vieles mehr wollen wir in diesen Stunden angehen.

freitags 8:15-9:45 Uhr
ab Fr, 25.09. 16 Termin(e),
105,60 €, Turnhalle Unterjesingen

76321
Sanfte Gymnastik

Sibylle Guth

Bewegung belebt und steigert die Lebensfreude! Regelmäßiges Körpertraining und Gleichgewichtsübungen verzögern Alterungsprozesse und erhöhen die Trittsicherheit, helfen aber auch, sich besser zu konzentrieren. Kraftübungen dienen der Vorbeugung gegen Osteoporose. Soziale Kontakte entstehen und erweisen sich als willkommene Bereicherung.

freitags 9:50-10:50 Uhr
ab Fr, 25.09. 16 Termin(e)
70,40 €, Turnhalle Unterjesingen

Fitnessgymnastik

Mit Musik unterstütztes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit wichtiger Muskelgruppen. Neben Aufwärm-, Ausdauer- und Kräftigungsphasen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz, sodass Sie sich fit und wohl fühlen! Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte/Handtuch.

76328

Eva-Maria Schewe

montags 19:30-20:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 16 Termin(e)
87,50 € + 2,00 € Materialgebühren
Schule Unterjesingen, Singsaal

Bitte denken Sie daran,
zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzubringen.

76329

Eva-Maria Schewe

montags 20:30-21:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 16 Termin(e)
87,50 € + 2,00 € Materialgebühren
Schule Unterjesingen, Singsaal

Weilheim

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Wilonstraße 3, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

Qi Gong für die Knochen

Qi bedeutet „Lebenskraft“, Gong bedeutet „sich etwas erarbeiten“. Es handelt sich um eine alte chinesische Atem-, Bewegungs- und Entspannungslehre, wodurch die Gesundheit aller inneren Organe und die „Lebenkraft“ insgesamt verbessert werden kann. Die Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung sowie langsamen, sanften und natürlichen Bewegungen.

77321

Ursula Leute

montags 8:30-9:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 12 Termin(e)
60,80 €, Rammerthalle Weilheim

77322

Ursula Leute

montags 9:30-10:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 12 Termin(e)
60,80 €, Rammerthalle Weilheim

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Finden Sie die passende Weiterbildung.

Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Das **Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung**, kurz: **LN WBB**, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.

LNWBB Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW

- Professionell:

Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater/innen haben die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.

- Individuell und unabhängig:

Das Angebot an (Weiter-)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar.

Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung.

Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

- Kostenlos:

Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

Rückfragen an:

Susanne Walser, Tel. 07071 5603-30

Sparen Sie bis zu 50% bei geförderten Kursen

Zu erkennen an diesem Logo: ESF

Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30% bzw. 50% der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (z.B. nach Arbeitslosigkeit oder Familienphase).

50 % Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie 50 Jahre oder älter sind (die Jüngeren erhalten 30%). **Es gibt keine Einkommensgrenzen und Sie können die Förderung beliebig oft in Anspruch nehmen.** Um in den Genuss des Zuschuss zu kommen müssen Sie lediglich einen Antrag ausfüllen und uns diesen rechtzeitig unterschrieben zukommen lassen. Den Antrag finden Sie auf unserer Webseite (bei den jeweiligen Kursen). Bitte beachten Sie: Zum Zeitpunkt der Drucklegung haben wir noch keine Rückmeldung des Ministeriums erhalten. Deshalb ist es möglich, dass einzelne Kurse nachträglich von der Förderung ausgeschlossen werden. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung!

ESF Chancen fördern – Europäischer Sozialfonds in Baden-Württemberg · Baden-Württemberg Ministerium für Finanzen und Wirtschaft · Europäische Union

Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Bildungszeitgesetz

Am 1. Juli 2015 trat das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft.

Bildungszeit kann 2015 für berufliche und politische Weiterbildung genommen werden, ab 2016 auch für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Unter www.bildungszeitgesetz.de
finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

Antragsformulare und rechtliche Hinweise finden Sie auch auf unserer Webseite unter: **www.vhs-tuebingen.de/bildungszeit**

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Angebote für alle, die nicht aufhören, Neues zu entdecken:

- Kochen, Kreativität, Musik, Nähen, Ferienangebote
- Gymnastik,Yoga, Pilates, Zumba,Tanzen, Karate
- Eltern-Kind-Gruppen, Elternseminare, Vorträge
- Geburtsvorbereitung, PEKiP, Babymassage, Musikgarten

FBS Familien Bildungsstätte Tübingen

Weitere Informationen und Anmeldung:
FBS Tübingen e.V., Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen
Tel.: 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de, Email: buero@fbs-tuebingen.de

TÜBINGEN
DER KARTOPLAN
www.kartoplan.de
Alles drin!
leicht zu handhabender Stadtplan für Tübingens Altstadt und für ihre Sehenswürdigkeiten
Alles drauf!
ob Öffnungszeiten von Museen oder Lage von Cafés, Kinos, Restaurants..., alles punktgenau und aktuell im Plan
Alles dran!
Zusätzlich "Umgebungskarte Tübingen", Übersichtskarten "Uni-Viertel", "Zinser-Dreieck", "Kloster Bebenhausen" und ein Verzeichnis der Einträge
6. Auflage
Erhältlich bei: Verkehrsverein Tübingen, Silberburg am Markt, Scriptum im Markt am Nonnenhaus, Schwäbisches Tagblatt, der faire Kaufladen, der Kartoffelladen, Osiander Tübingen, Bürobedarf Schimpf am Lustnauer Tor

Kurse online buchen:
www.vhs-tuebingen.de

Außenstellen

Ammerbuch
Bodelshausen
Dettenhausen
Dusslingen
Kirchentellinsfurt
Kusterdingen
Mössingen
Nehren
Ofterdingen
Pliezhausen

Ihr Ansprechpartner
Wolfgang Braun, Tel. 5603-38
aussenstellen@vhs-tuebingen.de
Anmeldung unter Tel. 07071 5603-29
oder: www.vhs-tuebingen.de

Ein Volkshochschulprogramm „im Kleinen“ - das bieten Ihnen unsere Außenstellen.

Was die Hauptstelle in Tübingen mit zahlreichen Kursen im Angebot hat, wird Ihnen klein aber fein zu Hause an Ihrem Wohnort angeboten. Unsere Außenstellenleiter/innen und Dozent/innen sorgen vor Ort für eine optimale Betreuung und Beratung und freuen sich im kommenden Semester auf Ihren Kursbesuch in den Tübinger Außenstellen!

Ammerbuch

Auskunft und Anmeldung:
Tel.: 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
ammerbuch@vhs-tuebingen.de

GYMNASTIK/FITNESS

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Die Ausgleichsgymnastik richtet sich an alle, die - bei mäßiger Belastung - ihren Kreislauf in Schwung bringen, ihre Gesamtkörpermuskulatur lockern, dehnen und kräftigen und etwas für ihre allgemeine Beweglichkeit sowie eine gute Körperhaltung tun wollen. Das ganzheitliche Training wirkt einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Kleine Übungen helfen, Verspannungen zu vermeiden. Gymnastische Übungen sollen die Haltungsfehler oder Körperschäden beheben, die durch einseitige berufliche Inanspruchnahme oder Lebensweise entstanden sind. Sie lernen einfache, auch zu Hause wiederholbare Bewegungsformen. Die positiven Wirkungen der Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik, wie die Verbesserung der Haltung und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, kommen besonders bei regelmäßigem Üben und Trainieren zum Tragen. Die Kurse ist besonders geeignet für Menschen jenseits der Lebensmitte oder jüngere Teilnehmer/innen, die sich nicht zu stark belasten wollen.

80320
- Beschwingt in die Woche -
Gertrude Claas
montags 8:00-9:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 16 Termin(e)
70,40 €, Turnhalle Reusten

80321
-Beschwingt in die Woche-
Gertrude Claas
montags 9:00-10:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 16 Termin(e)
70,40 €, Turnhalle Reusten

80322
Ausgleichsgymnastik
Gerda Fährmann
dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 22.09. 13 Termin(e)
69,30 €, Turnhalle Entringen

Ausgleichs- und Rückengymnastik

Individuelle Problemzonen der Figur werden in Angriff genommen. Gute Haltung, gesunder Rücken, straffe Bauch-, Po-, und Beinmuskulatur sind das Ziel.

80325
Christa Sambeth-Baetzner
montags 10:30-11:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 17 Termin(e)
74,80 €, Kelter Entringen

80326
Christa Sambeth-Baetzner
mittwochs 17:30-18:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 16 Termin(e)
70,40 €, Turnhalle Altingen

80330
Rückenkraft und Körperhaltung
Hannelore Schreiber

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

montags 18:15-19:15 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Turnhalle Pfäffingen

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

80340
Beate Aderbauer
montags 17:00-18:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 13 Termin(e)
57,20 €, Turnhalle Poltringen

80341
Beate Aderbauer
mittwochs 15:00-16:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 13 Termin(e)
57,20 €, Turnhalle Poltringen

Bitte denken Sie daran,

zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzubringen.

Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:
Tel.: 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
bodelshausen@vhs-tuebingen.de

81401
English Conversation B2
Angelika Vipond

The focus of this course is on fluency: We will discuss topics of human interest as well as current events. There will be vocabulary training and grammar revision as needed. For people with a background of about 6 years of English.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
88,80 €, Steinäcker-Schule, Bodelshausen

Dettenhausen

Auskunft und Anmeldung:
Tel.: 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
dettenhausen@vhs-tuebingen.de

GYMNASTIK/FITNESS

82290
Zumba®
Lena Egeler

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt Ihr das Gefühl, als hättet Ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmern eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout - mach‘ mit bei der Party!

dienstags 20:00-21:00 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
93,00 €, Festhalle Dettenhausen

82291
Zumba®Toning
Miriam Haab

Zumba®Toning ist ein komplettes Workout, daß alle 4 Fitnesselemente miteinander verbindet - Cardio, Muskelaufbau, Balance und Koordination. Wir trainieren mit „Toning Sticks“ (450 gr). Jede(r) kann teilnehmen! Freut euch auf geladene Zumba®-Energie und Spaß!

Come and feel the Toning-Magic!

montags 20:30-21:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
93,00 €, Festhalle Dettenhausen

Bitte denken Sie daran,

zu den unterschiedlichen Kursen die entsprechende Sportkleidung und Materialien mitzubringen.

82310
Ich beweg’ mich - Pilates
Birgit Binder

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

dienstags 9:00-10:00 Uhr
ab Di, 06.10. 10 Termin(e)
56,00 €, Festhalle Dettenhausen

82322
Ausgleichsgymnastik und Entspannung
Gisela Röcker

Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Koordination. Ihr allgemeines Wohlbefinden wird durch Entspannungsübungen gefördert. Mit Spaß an der Bewegung werden die Problemzonen gekräftigt und ein besseres Körpergefühl erreicht.

mittwochs 18:00-19:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 10 Termin(e)
44,00 €, Festhalle Dettenhausen

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

82340
Ingrid Hartlieb
dienstags 16:30-17:30 Uhr
ab Di, 22.09. 13 Termin(e)
57,20 €, Festhalle Dettenhausen

82341
Ingrid Hartlieb
dienstags 17:30-18:30 Uhr
ab Di, 22.09. 13 Termin(e)
57,20 €, Festhalle Dettenhausen

82342
Ingrid Hartlieb
dienstags 18:45-19:45 Uhr
ab Di, 22.09. 13 Termin(e)
57,20 €, Festhalle Dettenhausen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Fitness-Mix für Frauen

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik und verschiedenen Hilfsmitteln.

Nach einer Aufwärmphase für das Herz-Kreislaufsystem folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie zusätzlich für Oberkörper und Rücken. Abgerundet werden die Kurse durch Dehn- und Entspannungsübungen.

Mitzubringen: Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk.

82350
Birgit Binder
mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 07.10. 10 Termin(e)
44,00 €, Festhalle Dettenhausen

82351
Birgit Binder
mittwochs 20:00-21:00 Uhr
ab Mi, 07.10. 10 Termin(e)
44,00 €, Festhalle Dettenhausen

KINDER/JUGENDLICHE

82295
Zumba®Kids Jr.
für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren
Miriam Haab

Eine Tanz- und Spielparty für kleine Partylöwen im Alter von 5 bis 8 Jahren Hier können sich die Kleinen so richtig austoben und ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Das Programm für den Start in eine gesunde Zukunft. Hierbei wird die Motorik geschult und Verständnis für Rhythmus und Bewegung gefördert. Spielerisch lernen wir ganz neue Musikrichtungen kennen und haben in der Gruppe einfach viel Spaß !

Mitmachen kann jede/jeder ohne Vorkenntnisse! Mädchen und Jungen! Die Kinder benötigen Turnschuhe und Trinken.

mittwochs 15:00-15:45 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
60,00 €, Festhalle Dettenhausen

82296
Zumba®Kids
für Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahren
Miriam Haab

Die Tanz- und Fitnessparty für Zumba® Fans im Alter von 9 bis 14 Jahren. Bei diesem Programm können die Kids mit ihren Freunden ab rocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen. Die Motorik wird geschult und Verständnis für Rhythmus und Bewegung gefördert. Neue Tanzschritte und Choreos sollen einfach nur Spaß machen !

Mitmachen kann jede/jeder ohne Vorkenntnisse ! Mädchen und Jungen!

Die Kinder benötigen Turnschuhe und Trinken.

mittwochs 15:45-16:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
60,00 €, Festhalle Dettenhausen

82360
Leichtathletik, Spiel
für Kinder von 6-10 Jahren

Andrea Johann

Auf spielerische und erlebnisreiche Art werden die motorischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Werfen und Springen erlernt. Abwechslungsreich aufgebaute Großgeräte und verschiedene Kleingeräte trainieren Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer auf vielseitige Art.

mittwochs 15:00-16:00 Uhr
ab Mi, 14.10. 13 Termin(e)
64,10 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Erlebnisturnen
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützten. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und dabei werden grundlegende Fertigkeiten im Turnen erlernt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Schläppchen oder Sportschuhe

82361
für Kinder von 4-6 Jahren

Andrea Johann

mittwochs 16:00-17:00 Uhr
ab Mi, 14.10. 13 Termin(e)
64,10 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

82363
für Kinder von 4-6 Jahren

Andrea Johann

freitags 14:00-15:00 Uhr
ab Fr, 09.10. 13 Termin(e)
64,20 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Eltern-Kind-Turnen
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund, um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und auch Kleingeräte werden dem Alter entsprechend eingesetzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Schläppchen oder Sportschuhe

82364
für Kinder von 3 1/2 - 4 1/2 Jahren

Andrea Johann

freitags 15:00-16:00 Uhr
ab Fr, 09.10. 13 Termin(e)
64,20 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

82365
für Kinder von 2 1/2 - 3 1/2 Jahren

Andrea Johann

freitags 16:00-17:00 Uhr
ab Fr, 09.10. 13 Termin(e)
64,20 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Dußlingen

Auskunft und Anmeldung:
Tel.: 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
dusslingen@vhs-tuebingen.de

YOGA

83300
Yoga und Meditation
Manfred Fehrenbach

Yoga und Zen sind ganzheitliche Übungen, die Körper, Geist und Seele achtsam und direkt ansprechen. Sie erfahren, wie Stress und körperliche Schwächen durch Geduld, Toleranz und Zufriedenheit ausgeglichen werden. Mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen entdecken Sie die persönlichen Aspekte auf Ihrem Weg der Achtsamkeit. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren ist das Angebot dieses Kurses.

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 12 Termin(e)
52,80 €, Kindergarten Au Dußlingen

Für die Entspannungskurse bitte mitbringen:

Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

Hatha-Yoga
83305
Marianne Egloff

Die achtsamen und sanften Körperübungen können bis ins hohe Alter ausgeführt werden. Durch Atembeobachtung schulen wir unseren Umgang mit Gedanken und Emotionen. Auf dem Weg zu uns selbst erlangen wir innere Kraft und Balance, mehr Beweglichkeit und stärken unsere Selbstheilungskräfte.

dienstags 18:30-19:45 Uhr
ab Di, 22.09. 14 Termin(e)
86,40 €, Kindergarten Geigesried Dußlingen

83306
Monika Schramm

Hatha-Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode aus Indien. Durch Körperübungen in Einklang mit dem Atem werden Kraft, Beweglichkeit und Konzentration geschult. Durch Entspannungsübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe.

mittwochs 20:00-21:30 Uhr
ab Mi, 14.10. 6 Termin(e)
50,40 €, Kindergarten Au Dußlingen

GYMNASTIK

83340
Wirbelsäulengymnastik
N.N.

Probleme mit der Wirbelsäule entstehen vor allem durch Bewegungsmangel, Fehlbelastung und Muskelschwäche des Bewegungsapparates. Durch Streck-, Dehn- und Kräftigungsübungen steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Wirbelsäule. Sie lösen Verspannungen und kräftigen die stützende Muskulatur der Wirbelsäule. Wirken Sie dem Stress Ihrer Wirbelsäule aktiv entgegen und Ihr Rücken bleibt mobil.

mittwochs 18:00-19:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
52,80 €, Anne-Frank-Schule Dußlingen, Aula

AQUA

Aquajogging
Aquafitness im Sinne einer allgemeinen Wassergymnastik mit Schwerpunkt auf Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zur Verbesserung der Atemfunktion und des gesamten Herz-Kreislauf-Systems. Bei gesundheitlichen Unklarheiten halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

83351
Karin Stauß

donnerstags 17:00-17:45 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
54,00 €, Lehrschwimmhalle Dußlingen

83352
Karin Stauß

donnerstags 17:45-18:30 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
54,00 €, Lehrschwimmhalle Dußlingen

Wasserwirbelsäulengymnastik
Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen leichter durchführen als in der Halle. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Ein bisschen Spaß und Spiel sowie Entspannung werden ebenfalls nicht zu kurz kommen. Bei gesundheitlichen Unklarheiten halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

83360
Karin Stauß

donnerstags 18:30-19:15 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
54,00 €, Lehrschwimmhalle Dußlingen

83361
Karin Stauß

donnerstags 19:15-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
54,00 €, Lehrschwimmhalle Dußlingen

Kirchentellinsfurt

Auskunft und Anmeldung:
Tel.: 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de

LITERATUR

84005
Bücher im Gespräch
Dr. Yvonne Nagel

„Der wahre Leser muss der erweiterte Autor sein.“ schreibt der romantische Dichter Novalis . „Man kann das Schöne nicht auf einen Begriff bringen.“, sagt der Philosoph Kant zum Kunstwerk. Bei uns sind deshalb alle willkommen, die sich einmal monatlich zum Meinungsaustausch über ein Taschenbuch unserer Wahl treffen wollen. Wir interpretieren vorwiegend aktuelle Literatur, manchmal ist auch ein Klassiker dabei, der sich den Gegenwartsbezug bewahrt hat. Erstes Buch: „Wodka und Brot“ von Mira Magén. Das Buch sollte bis zum ersten Termin gelesen sein.

21.10., 18.11., 16.12.2015, 20.01. und 17.02.2016
36,00 €
Gemeindebücherei Kirchentellinsfurt

GYMNASTIK/FITNESS

Wirbelsäulengymnastik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen.

84340
Angelika Singer

montags 18:30-19:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt

84341
Angelika Singer

montags 19:30-20:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Decke oder Isomatte

Kusterdingen

Leitung: Birgit Mann
Elsa-Brandström-Str. 18
72127 Kusterdingen
Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07071 33323
E-Mail: kusterdingen@vhs-tuebingen.de

VORTRAG

Depressionen im Alter
Erscheinungsbild, Ursachen, Besonderheiten im Alter und Umgang mit der Erkrankung.

Mechthild Marstaller

Jeder Mensch erlebt in seinem Leben Phasen der Trauer und Gefühle des Deprimiert Seins ohne dass dies eine behandlungsbedürftige Depression wäre. Jeder fünfte Mensch allerdings erkrankt mindestens einmal in seinem Leben an einer richtigen Depression, und Frauen doppelt so häufig wie Männer.

Wie ist das Erscheinungsbild von Depressionen, welche Ursachen stecken dahinter, welche Besonderheiten zeigen sich bei älteren depressiven Menschen und was können Angehörige im Umgang mit den erkrankten Menschen tun?

Mi, 21.10., 19:00 Uhr
ohne Anmeldung, ohne Gebühr
Klosterhof, Tübingerstr. 7, Kusterdingen

Veranstalter: Senioren und Gemeinwesenarbeit in Kooperation mit:

vhs Tübingen Außenstelle Kusterdingen, Diakoniestation Härten, Krankenpflegeverein Härten, Krankenpflegeverein Kirchentellinsfurt, Krankenpflegeverein Wannweil, Bruderhausdiakonie Offene Hilfen Kusterdingen

GESCHICHTE

85105
Der Klosterhof, heute
Bürger-und Kulturhaus - seine Geschichte und die Bewahrung vor dem Verfall

Wolfgang Liese-Grässer

Das Bürger- und Kulturhaus beim Klosterhof Kusterdingen ist vielen im weiteren Umkreis als Veranstaltungs- und Feiergebäude gut bekannt. Die meisten kennen aber nicht das historische Umfeld dieses bemerkenswerten Gebäudes, das z.B. ein kleines Museum über das bäuerliche Leben im 19. Jh. in Kusterdingen beheimatet. Bei einer Führung lernen Sie den Klosterhof, seine Geschichte und das Museum näher kennen.

Sa, 17.10., 16:00-18:00 Uhr
5,00 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

NATUR

85100
Die Heilpflanze des Jahres 2014 war der Spitzwegerich
Anneliese Braitmaier

Kulinarisches und Kräftigendes aus der Wildkräuterküche, Pflegendes und Ausgleichendes für die persönliche Hausapotheke, Kosmetisches aus dem Schönheitssalon der Natur lernen Sie an diesem Abend kennen. Interessante Rezepte rund um das bekannte Wildkraut zum Wohlfühlen und Genießen vom Balsam/Salbe über Spitzwegerichhonig, die Spitzwegerichsuppe mit Champignongeschmack bis zum Sirup.

Bitte mitbringen: verschiedene kleine Gläschen mit Deckel, 1 - 2 Plastikschüsseln, 1 größeres Küchensieb, 1 Holzkochlöffel, 1 Schöpflöffel, Küchenmesser, Schneidebrett, falls vorhanden ein Wiegemesser. Außerdem Papier, Schreibzeug, Schere. Gefäße für Kostproben, Klebeetiketten

Do, 15.10., 19:00-22:00 Uhr
16,00 € + 12,00 € Materialgebühren
August-Lämmle-Schule

TANZEN

85200
Tanzen 50 plus
Irmgard Klingner

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt, im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Vorkenntnisse und/oder Tanzpartner nicht erforderlich.

Termine: dienstags 15:00 – 16:00 Uhr, 22.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2015, 19.01., 26.01., 02.02.2016.
44,00 €
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

TROMMELN

85201
Trommeln für Anfänger/innen und Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Roswitha Höflacher

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einblick in die Welt der Trommelmusik. Ohne Noten erlernen wir einfache Rhythmen, die vor allem im Zusammenspiel begeistern. Viel Spaß und Power erwartet Sie!

Die Leihgebühr beträgt 5,00 € und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit.

montags 19:15 – 20:45 Uhr, 19.10., 16.11., 14.12., und 18.01.2015
33,60 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85202
Trommelpower für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger/innen

Roswitha Höflacher

Ihre Freude am Trommeln ist geweckt. In diesem Kurs können Sie mit viel Spaß und Power Ihre Trommelfertigkeiten verbessern und komplexere Rhythmen erobern.

Die Leihgebühr beträgt 10,00 € und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit.

montags 19:15 – 20:45 Uhr, 12.10., 26.10., 09.11., 30.11., 07.12., 11.01., und 01.02.2015
58,80 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

KREATIVITÄT

85220
Schießen Sie Fotos, die echte Hingucker sind!

Für Zweifler und Verzweifelte, für Neugierige, Nichtfotografen und Fotografen

Kalle Kalmbach

Es geht es nicht um Technik, Megapixel und tolle Kameras, sie sind wichtig, keine Frage, doch sie sind nur das Werkzeug. Es geht um... Menschen und Emotionen ! Es geht um... bestimmte Orte, Licht, Zeiten und Anlässe.

Bilder sind fühlbar, sie entstehen im Kopf, ganz ohne Kamera. Dieser kleine Klick des Verschlusses ist die Explosion in deinem Kopf. Es geht um die Aufnahme! Es geht um... Dein Auge hinter der Kamera, wenn das Licht gerade richtig ist. Um die leichte Drehung des Gesichts deines Gegenüber, das die Wahrheit sagt. Es geht um... den Atem anzuhalten, wenn Du fotografierst. Es geht um den entscheidenden Moment !

Vom Werbefotografen lernen, wo die kleinen aber wichtigen Tricks sind! Ich zeige euch mit Videos, Bilder und unkonventionellen Mitteln wie und warum:

- ihr Menschen verführen, arrangieren, tricksen, kokettieren und amüsieren könnt.
- Regeln so wichtig sind, es aber spannender ist sie zu brechen.
- Blende und Belichtung Spaß macht und ihr damit eine Bildsprache entwickelt.
- ISO Geschmackssache ist und nicht nur ein technisches Feature.
- der Kamerablitz Mist ist, ihr ihn aber dennoch benützen könnt.
- Kreatives und andere Gemeinheiten.
- Technik Ad Absurdum.
- Erfahrungen, Ideen, Hindernisse.

Der Kurs ist nicht an Vorkenntnisse, Kameras oder Qualifikation gebunden, Gute Laune mitbringen ist notwendig, Kamera nicht - geübt wird zu Hause.

mittwochs, 16.09., 30.09., 14.10., 28.10. und 11.11. jeweils von 19:00-21:15 Uhr
69,00 €, Treffpunkt: Hohenstaufenstr. 36, 72127 Kusterdingen

85230
Silberschmiedekurs

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Michael Uhlig

Unter Anleitung eines erfahrenen Gold- und Silberschmiedes fertigen wir individuelle Schmuckstücke aus 935er Silberblech wie z.B. Ringe, Armspangen und Anhänger. Anfänger arbeiten einen einfachen 935 Silberring. Sie erlernen dabei den Umgang mit dem Werkzeug. Jeder Teilnehmer verarbeitet im Kurs 2 Silberstreifen. Materialpreis nach Größe, Silberpreisliste www.uhlig-silberschmiedekurs.de. Aus einem 100mm langen Streifen kann ein Ring, aus einem 200mm langem Streifen eine Armspange gefertigt werden. Aus dem Reststück kann noch ein passender Anhänger geschmiedet werden. Neu im Kurs: Mit einer neuen Technik können auch Edelsteine in allen Farben versenkt werden. Für Fortgeschrittene sind auch anspruchsvollere Schmuckstücke möglich. Wenn Sie andere Maße für das Silber brauchen oder bestimmte Vorstellungen haben bitte mit dem Kursleiter zwei Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten. Handy: 0174-9883615 oder uhligsart@aol.com

Die Materialkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden direkt im Kurs vom Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mundschutz und Ohrenstöpsel.

Fr, 16.10., 18:00-22:00 Uhr
Sa, 17.10., 10:00-18:00 Uhr
58,70 €,
Treffpunkt: Härtenschule Mähringen, Wankheimerstr. 10. Werkraum,

YOGA

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendalte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, so dass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann.

Bitte atmungsaktive Kleidung, warme Socken sowie eine Decke oder eine Matte mitbringen.

85300
Hanne Helber

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
99,00 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

85301
Hanne Helber

montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
99,00 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

85302
Elke Alonso-Krist

freitags 10:00-11:15 Uhr
ab Fr, 25.09. 14 Termin(e)
81,70 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

ZUMBA®

85306
Zumba®

N.N.

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt Ihr das Gefühl, als hättet Ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmern eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout - mach' mit bei der Party!

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
74,40 €,
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

PILATES

Pilates

Pilatesübungen stärken sämtliche Muskelgruppen, fördern die Dehnfähigkeit, Gelenke werden mobilisiert, Körperhaltung und Körperbewusstsein werden verbessert. Kern der Pilatesübung ist das sog. „Powerhouse", welches sämtliche Muskeln des Bauchraumes, Rumpfes unteren Rückens sowie des Beckenbodens umfasst. Speziell die tieferliegenden kleineren oft schwächeren Muskeln werden gekräftigt. Pilates wird ruhig, fließend sehr konzentriert und unter Atemkontrolle durchgeführt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Socken und Matte

85320
Elke Alonso-Krist

dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 22.09. 14 Termin(e)
69,10 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85321
Elke Alonso-Krist

dienstags 20:00-21:00 Uhr
ab Di, 22.09. 14 Termin(e)
69,10 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85322
Elke Alonso-Krist

freitags 9:00-10:00 Uhr
ab Fr, 25.09. 14 Termin(e)
69,10 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

GYMNASTIK

85340
Gesundheitsgymnastik mit Rückentraining

Lydia Sailer

Zu motivierender Musik kräftigen und dehnen wir unsere Muskeln. Das Ziel ist, unsere Gelenke zu stabilisieren und die Beweglichkeit zu verbessern. Ebenso werden wir das Herz-Kreislaufsystem aktivieren, das Gleichgewicht und die Koordination trainieren. Selbstverständlich werden wir bei allen Übungen auf unsere Haltung achten und den Rücken stärken.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe. Jeden ersten Montag im Monat Pezziball.

montags 18:00-19:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 14 Termin(e)
61,60 €
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

85343
Mein Rücken - fit im Alltag

Ulrike Schmid

Rückenschmerzen, darunter leiden heutzutage viele junge und ältere Menschen. Gründe hierfür sind einseitige Belastungen, zu langes Sitzen und falsche Körperhaltungen.

Diesen Alltagsproblemen wollen wir in unserem Kurs entgegenwirken. Mit Musik und abwechslungsreichen Übungen werden alle Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren, gekräftigt und gedehnt. Auch Mobilisierungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, sowie Tipps zu rückenfreundlichem Alltagsverhalten dienen der Zielerreichung. Eine wohltuende Entspannungsphase rundet die Übungseinheit ab.

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termin(e)
59,20 €, Altes Schulhaus Kusterdingen

85342
Wirbelsäulengymnastik

Inge Hellmich

Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Gezielte Übungen für Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung verhelfen uns mit Spaß zu „rückengerechterem Verhalten im Alltag".

dienstags 16:00-17:00 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
76,00 €, Turnhalle Mähringen

Fit am Morgen

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird.

Bitte Sportkleidung mitbringen, Matten sind vorhanden.

85350
Ulrike Schmid

dienstags 8:30-9:30 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
52,80 €
Turn- und Festhalle Kusterdingen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

85351
Ulrike Schmid

dienstags 9:30-10:30 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
52,80 €
Turn- und Festhalle Kusterdingen

FITNESS

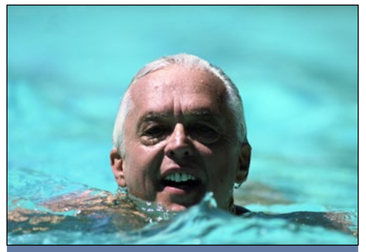
85359
Fitmix

Lydia Sailer

Nach intensivem Warm-up, Ausdauer und Koordinationstraining folgen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper. Mit fetziger Musik wird das Training zum Spaß.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Turnschuhe.

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 14 Termin(e)
61,60 €
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg



AQUA

Aquafitness

Aquafitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquafitness das Körperfett. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90%. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt.

85360
Nicola Venter-Imamoglu

mittwochs 15:30-16:15 Uhr
ab Mi, 23.09. 16 Termin(e)
52,80 €, Schwimmhalle Kusterdingen

85361
Nicola Venter-Imamoglu

mittwochs 16:15-17:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 16 Termin(e)
52,80 €, Schwimmhalle Kusterdingen

85362
Nicola Venter-Imamoglu

mittwochs 17:00-17:45 Uhr
ab Mi, 23.09. 16 Termin(e)
52,80 €, Schwimmhalle Kusterdingen

ERNÄHRUNG

85371
Buntes Herbstgemüse
Sona Hannaleck

Wir entdecken ungewöhnliche Gemüsearten, wie schwarzer Rettich, Pastinaken, Topinambur, Steckrüben, Süßkartoffeln, Kürbis und Mangold nicht nur als Beilagengemüse, sondern daraus lassen sich super leckere und gesunde Hauptgerichte zubereiten, die wir gemeinsam speisen werden, z.B. Karibischer-Pastinaken-Salat, Bunter-Topinambur-Eintopf, Orientalischer Kürbisauflauf, Süßkartoffel-Suppe, Petersilienwurzel-Mangold-Tagliatelle und Zwetschgen-Clafoutis mit Vanilleeis.

Bitte Schürze, Geschirrtuch und kleine Restgefäße mitbringen.

Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € inkl. Getränke werden im Kurs erhoben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 09.10., 18:15-22:00 Uhr
18,50 €
August-Lämmle-Schule

SPRACHEN

85400
English Conversation B1
Angelika Vipond

You would like to speak English more fluently? You haven't practiced your English for a while? This conversation course will get you talking with topics of general interest, and you will use new words and formulations. Grammar will be revised as necessary.

mittwochs 19:00-20:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 10 Termin(e)
84,00 €, August-Lämmle-Schule

85401
Einfaches Englisch - Englisch für Anfänger und mit geringen Vorkenntnissen
Helga Kansy, PhD

Dieser Kurs ist für Menschen, die noch fast kein Englisch gelernt haben bzw. Einführungskurse besucht haben. Wir lernen einfache Sätze, singen englische Lieder und machen englische Spiele. Wir lassen uns Zeit und wiederholen viel. Die Materialien für den Kurs stellt die Kursleiterin.

Dieser Kurs soll Sie ermutigen, den Sprung in die Welt des Englischen zu wagen.

donnerstags 10:00-11:30 Uhr
ab Do, 08.10. 14 Termin(e)
92,40 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85405
Französisch A1.1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Antje Ahlers

Haben Sie schon immer vorgehabt, Französisch von Grund auf zu lernen?

Praxisnahe Dialoge, abwechslungsreiche Übungen und viele Wiederholungen sorgen für einen nachhaltigen Lerneffekt. Herzlich willkommen in diesem Kurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse!

Lehrbuch „On y va" A1 Lehr- und Arbeitsbuch Hueber-Verlag
ISBN 978-3-19-003325-6

dienstags 19;30-21:00 Uhr
ab Di, 06.10. 12 Termin(e)
96,00 €, August-Lämmle-Schule

KINDER/JUGENDLICHE

85101
Kinderkräuterwerkstatt in den Herbstferien
Wildkräuter, Kräutersalze, Kräuteressig, Kräutersirup

Anneliese Braitmaier

Wir lernen Brennnessel, Spitzwegerich und Löwenzahn kennen und stellen dann Wildkräutersalz, Wildkräuteressig und Wildkräutersirup her.

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

Mitbringen: mehrere kleine Gläser mit Schraubverschluss, 3-4 mittelgroße Schüsseln, Löffel, Rührlöffel, Schöpflöffel, Messer, Schneidebrett, Kugelschreiber, Papier, Klebeetiketten, Schürze, Geschirrtuch.

Mo, 02.11., 16:00-18:30 Uhr
11,00 € + 8,00 € Materialgebühren
August-Lämmle-Schule

Trommeln für Kids
Dieser Workshop bietet einen Einblick in die Welt der Trommelmusik.

Ohne Noten lernen wir die Trommelwelt kennen. Viel Spaß erwartet euch!

85203
Für Kinder von 9 – 12 Jahren

Nachmittagsworkshop in den Herbstferien zum Kennenlernen

Roswitha Höflacher

Do, 05.11., 13:00-14:30 Uhr
8,40 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85204
Für Kinder/Jugendliche von 13 – 15 Jahren

Nachmittagsworkshop in den Herbstferien zum Kennenlernen

Roswitha Höflacher

Do, 05.11., 15:00-16:30 Uhr
8,40 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85231
Silberschmieden wie die Großen
Für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Michael Uhlig

Unter Anleitung eines erfahrenen Gold- und Silberschmiedes fertigen die Kinder und Jugendlichen individuelle Schmuckstücke aus 935er Silberblech.

Die Kinder die zum ersten Mal den Silberschmiedekurs besuchen, arbeiten einen einfachen 935 Silberring.

Sie erlernen dabei den Umgang mit dem Werkzeug. Wir hämmern, dengeln, sägen, prägen, fassen, feilen, biegen, schleifen, polieren, bürsten und mattieren. Ihr könnt die Entstehung eures Schmuckstückes von Anfang bis Ende mit erleben und dabei eure Ideen und Wünsche mit einbringen.

Nach Fertigstellung können die kleinen und großen Schmiede, dann selbstständiger arbeiten.

Die Eltern werden gebeten die Silberkosten vor Kursbeginn mit dem Kursleiter zu besprechen (Handy: 0174-9883615 oder uhligsart@aol.com).

Silberkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mundschutz und Ohrenstöpsel.

So, 18.10., 10:00-15:00 Uhr
24,00 €
Treffpunkt: Härtenschule Mähringen, Wankheimerstr. 10. Werkraum,

Kurse bequem
online buchen unter:
www.vhs-tuebingen.de

MÖSSINGEN

Leitung: Elke Schelling
vhs in Mössingen
Freiherr-von-Stein-Str. 20
72116 Mössingen
Auskunft und Anmeldung:
Di, Mi, Do: 14:00–16:30 Uhr, Do: 9:00–11:30 Uhr
Tel. 07473 272084, Fax: 272085
E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

GESCHICHTE

86110
Auf den Spuren des Mössinger Generalstreiks
Stadtgang mit den Jugendguides

Am Tag der Ernennung Adolf Hitlers zum deutschen Reichskanzler (30. Januar 1933) und am Folgetag demonstrierten viele Arbeiter aus Mössinger Fabriken gegen die „Machtergreifung". Ihr „Mössinger Generalstreik" gilt als der deutschlandweit einzige Versuch, die Übergabe der Staatsmacht an Adolf Hitler frühzeitig durch einen Generalsstreik zu vereiteln.

So, 31.01., 14:00-15:30 Uhr
5,00 €, Treffpunkt: Langgaß-Turnhalle, Mössingen

NATUR

86150
Schmetterlinge - Meister der Tarnung und Täuschung
Antje Trapp-Frank

Kleinen und großen Faltern, die über die Blumenwiesen gaukeln, begegnen wir im Frühling und Sommer bei jedem Spaziergang durch die Natur. Doch wie leben sie eigentlich? Wie schaffen es diese zarten Geschöpfe über den Winter? Und wie ist es in einer Zeit des Artensterbens um sie bestellt? Was brauchen sie, um die nachfolgenden Generationen auch noch zu erfreuen? Die Referentin ist Mitarbeiterin beim Tagfalter-Monitoring und kartiert seit 2007 Schmetterlinge im Bühler Tal. Mit ihren dabei entstandenen Fotos führt sie in die erstaunliche Welt dieser Insekten ein.

Mo, 28.09., 19:30-21:00 Uhr
6,40 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

UMWELT UND GESELLSCHAFT

86165
Kleidung: fair und gesund - geht das?
Annette Leibfritz, Sabine Schramm

Ob durch die Verwendung von giftigen Chemikalien oder durch unzumutbare Arbeitsbedingungen - die Textilindustrie sorgt immer wieder für Schlagzeilen! Aber es geht auch anders! Deshalb wollen wir uns an diesem Abend mit der Herstellung von „fairen" und „gesunden" Textilien beschäftigen (Rohstoffe, Farben, Ausrüstung, etc). Sie können neuartige Naturmaterialien wie Hanfseide, Bambus, Brennnessel, u. a. kennenlernen und anhand verschiedener Kleidungsstücke auch spüren, wie sie sich anfühlen. Außerdem erfahren Sie, worauf Sie beim Kauf achten sollten und wo regional produziert wird.

Do, 19.11., 19:00-21:00 Uhr
10,90 €
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86130
Leichte Sprache - Deutsch für alle
Krishna-Sara Helmle

Leichte Sprache ist kräftig auf dem Vormarsch! Leichte Sprache ist eine speziell geregelte sprachliche Ausdrucksweise, die für alle besonders leicht verständlich ist, bzw. das Verstehen von Texten erleichtert. Wer freut sich nicht über leicht lesbare Texte?

Der Vortrag führt im ersten Teil zunächst kurzweilig in Geschichte und Regeln dieser Variante des Deutschen ein und zeigt dann anhand von vielen Praxisbeispielen, wie Sie Leichte Sprache in Ihrem Alltag anwenden können. Der zweite Teil dient dazu, Ihre Anregungen, Fragen und Erfahrungen aufzunehmen und zu diskutieren.

Mo, 05.10., 19:00-20:00 Uhr
4,30 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

86600
Lese-Rechtschreibschwäche(LRS): erkennen, verstehen, fördern
Margret Walcher-Thelen

Ein Informationsabend für interessierte Eltern und Lehrerinnen von Kindern mit besonderen Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Da werden Wörter im Satz oder Buchstaben in Wörtern vertauscht, Wörter und Wortteile hinzugefügt, verdreht oder sogar ausgelassen. Das Vorlesen geht nur zögerlich und langsam. Aber warum kommt ein Kind mit den schulischen Anforderungen beim Lesen und Schreiben nicht zurecht, obwohl es sich bemüht? Um diese und viele andere Fragen geht es an diesem Abend. Aufgezeigt werden mögliche Ursachen für LRS und die verschiedenen Möglichkeiten und Lernstrategien, die unterstützen und helfen können.

Di, 13.10., 19:30-21:00 Uhr
6,40 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

86601
Rechenschwäche (Dyskalkulie): erkennen, verstehen, fördern
Margret Walcher-Thelen

Ein Informationsabend für interessierte Eltern und LehrerInnen von Kindern, die besondere Schwierigkeiten haben, ein tragfähiges, grundlegendes Rechenverständis zu entwickeln.

Weil diese Kinder meist keine Vorstellung davon haben wie eine Zahl mit einer Menge zusammenhängt, können sie Begriffe wie „mehr“ oder „weniger“ schwer zuordnen. Ergebnisse einfacher Rechenaufgaben können nicht eingeschätzt werden, so dass Fantasieergebnisse keinerlei Erstaunen hervorrufen. Hausaufgaben werden zur Tortur, beim Bäcker zu bezahlen bringt das Kind in größte Nöte, Mathearbeiten machen Angst. Was steckt hinter derartigen Schwierigkeiten, wie können wir diese Kinder unterstützen, was kann ihnen helfen? Darum soll es an diesem Abend gehen.

Do, 22.10., 19:30-21:00 Uhr
6,40 €, Quenstedt-Gymnasium

RECHT UND RAT

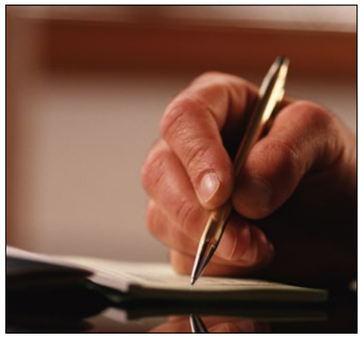
86184
Juristische Altersvorsorge
Vollmacht - Patientenverfügung - Testament

Dr. Stefan Seyfarth

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln zu können. Wer trifft dann die persönlichen und rechtlichen Entscheidungen? Wer verwaltet das Vermögen? Wer kümmert sich um die ärztliche Versorgung? Wer entscheidet am Lebensende bei Operationen und medizinischen Maßnahmen?

Der Vortrag gibt einen Überblick der rechtlichen Hintergründe und zeigt Möglichkeiten auf, juristisch vorzusorgen.

Di, 17.11., 19:30-21:30 Uhr
8,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105



KREATIVES

86188
Zeitgenössischer Tanz
Workshop

Cornelia Hendel

Fit bleiben in Körper und Kopf!

Elemente neuer und leicht erlernbarer Tanztechniken dienen als Hinführung zu leichter und freier Bewegung und als Grundlage für Bewegungsimprovisationen. Das Spiel mit Körper und Bewegung führt zu Tanzbegegnungen in der Gruppe und meistens zu viel Freude und Entspannung.

Sa, 24.10., 14:00-17:00 Uhr
13,20 €, Freizeit- und Gesundheitszentrum Steinlach, Ofterdinger Str. 16

86189
Kreativer Tanz
Workshop

Cornelia Hendel

Kreatives Tanzen ist ein gesundes Training für den Körper und tut der Seele gut. Der Workshop führt von den Grundlagen zeitgenössischer Tanzformen bis hin zur kreativen und tänzerischen Gestaltung und ist geeignet für alle, die sich selbst einmal Raum geben wollen für den eigenen Ausdruck und die tänzerische Begegnung mit anderen.

Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht nötig.

Sa, 21.11., 10:00-16:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
22,00 €, Freizeit- und Gesundheitszentrum Steinlach, Ofterdinger Str. 16

Jodeln an der Steinlach
Cordula Hermenau

Klassisches Jodeln basiert auf harmonischen Dreiklängen; es wird meist mehrstimmig gesungen. Die Stimmen von Berg und Tal verschmelzen zu einem eingängigen Klangteppich, der den Raum und die Seele füllt. Jodeln dient zur Kräftigung und Stabilisierung der Stimme, erhöht die Lebensfreude, fördert ein harmonisches Miteinander und entspannt.

Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

86280
So, 25.10., 10:00-14:00 Uhr
17,60 €
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86281
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 12.11. 8 Termine
52,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

Silberschmiedekurs
Für Erwachsene

Michael Uhlig

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Alle Teilnehmer/innen können im Kurs 2 Streifen verarbeiten. Anfänger/innen arbeiten zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. Gerne dürfen Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen.

Wenn Sie andere Maße für Silber brauchen oder bestimmte Vorstellungen haben, bitte dazu mit dem Kursleiter zwei Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten.

Handy: 0174-9883615 oder uhligsart@aol.com

Die Materialkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden direkt im Kurs vom Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mundschutz und Ohrenstöpsel.

86200
Zum Kennenlernen

So, 08.11., 10:00-18:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
51,30 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

86202
Workshop

Fr, 05.02., 18:00-22:00 Uhr
Sa, 06.02., 10:00-18:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
80,70 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

86201
Silberschmiedekurs in den Herbstferien
Für Kinder ab 7 Jahre und Jugendliche

Michael Uhlig

Es ist etwas ganz besonderes, sich selbst einen Ring zu schmieden. Unter Anleitung eines erfahrenen Gold- und Silberschmiedes fertigen wir individuelle Ringe aus 935er Silber. Ihr könnt aber auch Euren Eltern oder Verwandten einen Ring schmieden. Dazu braucht Ihr nur die Ringgröße oder einen passenden Ring als Vorlage.

Der Ring wird aus einem Silberstreifen gearbeitet. Der Reststreifen könnte evtl. noch für einen Anhänger reichen.

Die Eltern werden gebeten die Silberkosten vor Kursbeginn mit dem Kursleiter zu besprechen. Sie können sich aber auch direkt unter Handy: 0174-9883615 oder uhligsart@aol.com mit ihm in Verbindung setzen.

Die Materialkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden direkt im Kurs vom Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mundschutz und Hörschutz (Ohrenstöpsel).

Sa, 07.11., 10:00-17:00 Uhr
Mittagspause nach Vereinbarung
51,30 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

86290
Tonwerkstatt für Erwachsene
Töpfern für Anfänger/innen

Nicolin Braun

In diesem Kurs können Sie Ihre Kreativität frei entfalten. Es werden wichtige Grundlagen und verschiedene Techniken für den Umgang mit Ton vermittelt. Dabei können Sie sowohl Figürliches wie auch Dekoratives gestalten. Ihre Werke werden gebrannt und am zweiten Termin können Sie sie nach Ihren Wünschen mit einer Glasur bemalen.

Materialkosten (ca. 15 EUR, je nach Verbrauch) werden im Kurs erhoben.

Mo, 09.11., 19:00-22:00 Uhr
Mo, 14.12., 19:00-21:00 Uhr
27,30 €,
Kursort: Mössinger Str. 81, Mössingen-Belsen. Das Atelier ist über die Hofeinfahrt Haus Nr. 85 zu erreichen

86296
Gehäkelte Ketten aus Perlenmix
Sonja Langenmair

An diesem Nachmittag können Sie eine individuelle, sehr schöne Halskette aus einem Mix verschiedenster Perlen herstellen. Zunächst besprechen wir die Auswahl des Materials, dann fädeln Sie die ausgesuchten Perlen in einer bestimmten Reihenfolge auf und verarbeiten sie mit einer leichten Häkeltechnik zu einem Strang. Zur Fertigstellung können Sie einen schönen Verschluss auswählen. Das gesamte Material für die Perlenmix-Kette kann im Kurs erworben werden (Materialkosten ca. 12 € je nach Verbrauch). Verwendet werden: Perlen 3-6 mm; Häkelnadel 1,5; reißfester Faden; dünne Perlennadeln zum Auffädeln, verschiedene Verschlüsse. Gerne können Sie auch Ihre eigenen Perlen in der Größe von 3-6 mm mitbringen.

Sa, 10.10., 13:00-18:00 Uhr
27,30 €
Altes Rathaus Mössingen, Nähzimmer

86166
Upcycling: aus Altem was Neues zaubern
Nähen Sie ein Unikat aus Bluse, T-Shirt, Hose oder Rock!

Sabine Schnaidt

Mit auffallenden Knöpfen, Applikationen, aufgenähter Spitze, bunten Bordüren, Pailletten, Perlen oder kleinen Glitzersteinen „pimpen“ Sie ein Kleidungsstück auf, das Ihnen zu langweilig geworden oder vllt. schon im Kleidersack gelandet ist.

Bringen Sie am Freitag Abend zwei bis drei ausgewählte Kleidungsstücke mit, für die wir zunächst kreative und pfiffige Ideen sammeln. Verschiedene Spitzen, Bordüren usw. sind in der Eigenart-Werkstatt vorhanden und können erworben werden (Materialkosten nach Verbrauch) oder Sie bringen eigene Materialien mit. Genäht und fertig gestellt wird Ihr individuelles Unikat dann am zweiten Termin.

Nähmaschinen sind vorhanden, Nähkenntnisse erwünscht.

Fr, 15.01., 19:00-20:30 Uhr
Fr, 22.01., 9:00-12:00 Uhr
39,60 €
Eigenart-Werkstatt Nehren, Gartenstr. 7

GESUNDHEIT

GESUNDHEITSFORUM

86378
Kinderkrankheiten natürlich begegnen
Hannegret Bausinger

In diesem Seminar geht es im ersten theoretischen Teil am Freitag Abend um das Wohlergehen des Kindes. Was ist vor allem bei kleinen Kindern für die Gesundheit zu beachten? Auf diese und viele weitere Themen wird ausführlich eingegangen. Selbstverständlich ist auch Zeit für Ihre Fragen.

Im ergänzenden praktischen Teil am Samstag lernen Sie, wie Sie Ihren Kindern mit der guten alten Hausapotheke bei Husten, Schnupfen, Bauchweh oder Fieber Linderung verschaffen können - mit Öl oder Zitronenwickel, Tee oder Wadenwickel ? Welcher Wickel kann bei welchen Beschwerden helfen? Alle Wickel werden ausführlich besprochen und durchs praktische Anwenden erfahren Sie, wie einfach ein Wickel gemacht wird und wie gut er tut. Daher gibt es einen kleinen Verwöhn-Nachmittag für Sie, an dem Sie auch die Wohltat eines Fußbades kennen lernen.

Fr, 16.10., 19:30-21:00 Uhr
Sa, 17.10., 14:00-18:00 Uhr
30,10 €
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86379
Wechseljahren natürlich begegnen
Hannegret Bausinger

Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit - das können Auswirkungen der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren sein. Lernen Sie die Zeichen der körperlichen und emotionalen Veränderung kennen und positiv für sich zu nutzen. Es kann bereichernd sein, diesen Lebensabschnitt bewusst wahrzunehmen und ein neues Frausein zu entdecken. Auch diese Zeit birgt viel Positives.

In diesem Seminar geht es um die hilfreiche Unterstützung aus der Pflanzenheilkunde, um Beschwerden natürlich zu begegnen. Darüber hinaus erfahren Sie mit praktischen Anwendungen (Fußbäder, Wickel) wie Sie sich in dieser Zeit des Wechsels wohler fühlen können.

Fr, 22.01., 18:00-21:00 Uhr
16,40 €
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

YOGA

86300
Hatha-Yoga
Charlotte Kemm

Hatha-Yoga ist eine sehr alte ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke.

dienstags 18:15-19:45 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termine
79,20 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

86301
Hatha-Yoga - Harmonie für den Körper
Christl Voigtländer

Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die verschiedenen aktiven und meditativen Yogaübungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Auch die anatomische Gegebenheit des Übenden wird dabei stark berücksichtigt. Zugleich wirken sie Stress abbauend und normalisieren Muskelverspannungen und die Atemtätigkeit. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, warme Socken, warme Decke und ein Handtuch 70 x 145 cm groß.

dienstags 20:00-21:30 Uhr
ab Di, 06.10. 14 Termine
92,40 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

86302
Yoga am Abend
Tara Ehmann

Möchten Sie nach einem anstrengenden Tag besser abschalten können und Entspannung finden? In dieser Yoga-Stunde vertieft sich der Atem und Verspannungen können sich lösen. Körper und Geist beruhigen sich. Gönnen Sie sich diese Auszeit um dann entspannt in den Abend zu starten.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke.

mittwochs 17:30-18:30 Uhr
ab Mi, 14.10. 9 Termine
39,60 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

86305
Hatha-Yoga und Atemtypen
Asanas und Tiefenentspannung

Edith Pletzer

Durch achtsames Üben von Körperhaltungen des Hatha-Yoga entsprechend dem eigenen Atemtyp werden Rücken, Schultern und Nacken gekräftigt und die eigene Beweglichkeit intensiv gefördert. Die anschließende Tiefenentspannung führt den Körper, die Gefühle und die Gedanken in eine ganzheitliche Ruhe, aus der sich Aufmerksamkeit, Gelassenheit und neue Freude für den Alltag entwickeln können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke.

montags 19:15-20:45 Uhr
ab Mo, 21.09. 11 Termine
72,60 €, Gottlieb-Rühle-Schule, Musiksaal, Breite Str. 13

86306
Hatha-Yoga & Qigong
Erne Greiner

Entdecken Sie mit kleinen Bewegungsabläufen aus der östlichen Tradition eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit, achten auf Ihre Atmung und verbessern Ihre Körperhaltung. Sie üben im Stehen, Sitzen und Liegen: zu Beginn der Stunde aus einer Gesundheitsschützenden-Form, daran anschließend mit unterschiedlichen Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

montags 18:00-19:30 Uhr
ab Mo, 28.09. 11 Termine
72,60 €, Benevit Haus Blumenküche, Johs.-Kepler-Str. 6

86315
Lu Jong
Für Anfänger/innen

Tara Ehmann

Lu Jong ist eine alte tibetische Tradition und bedeutet wörtlich „Körperschulung“. Lu Jong ist eine einfach zu lernende Abfolge von Bewegungen, kombiniert mit rhythmischer Atmung. Die Übungen konzentrieren sich hauptsächlich auf die Bewegung der Wirbelsäule. Bei regelmäßiger Praxis kommen Körper und Geist wieder in Einklang.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, der Kurs ist für jeden geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke.

mittwochs 18:40-19:40 Uhr
ab Mi, 14.10. 6 Termine
26,40 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

ENTSPANNUNG

Feldenkrais®
Claudius Suck

Erleben Sie Vertrautes und entdecken Sie Vergessenes, Neues, die Vielfalt ihrer Möglichkeiten... erleben Sie durch einfache Bewegungsabfolgen, mit kleinen und kleinsten Bewegungen, wie sich ihre Beweglichkeit, ihre Aufrichtung, Ihr Gehen und Stehen verändert. Mitunter kommt es zu verblüffenden und überraschenden Veränderungen. Bei diesem Experimentieren mit Bewegungen geht es nicht um Leistung, sondern darum, den eigenen Körper zu erfahren, ihn anzunehmen und ihn / sich nicht zu bewerten. Sie arbeiten vorwiegend im Liegen.

Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

Für die Entspannungskurse bitte mitbringen:

Rutschfeste Matte, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen.

86308
Einführung

Di, 06.10., 18:00-19:30 Uhr
8,20 €, Kindergarten Stettiner Straße 37, Bästenhardt

86309
Kurs in der Kleingruppe

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 27.10. 10 Termine

Kein Kurs am 24.11.15
54,70 €, Kindergarten Stettiner Straße 37, Bästenhardt

86316
Die Dorn-Methode zur Selbsthilfe
Workshop

Renate Adrigan

Lernen Sie sanfte und schonende Übungseinheiten zur Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung kennen, um Fehlhaltungen auszugleichen und Bewegungsabläufe zu harmonisieren. Die Dorn-Methode ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. In diesem Workshop erlernen Sie zahlreiche Selbsthilfe-Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch, Unterlage, Gymnastikschuhe.

Sa, 28.11., 9:00-13:00 Uhr
21,90 € + 8,00 € Lernmittelgebühr
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86317
Hals-, Nacken- und Schulterverspannungen effektiv lösen
Workshop

Renate Adrigan

Alltagsstress und Bildschirmarbeit führen häufig zu Schulter- und Nackenverspannungen. Mit wirksamen Kräftigungs- und Entspannungsübungen, Elementen aus der Progressiven Muskelentspannung und der Dorn-Methode lockern wir die Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie der Halswirbelsäule. Meist können die Beschwerden durch diese Selbsthilfeübungen dauerhaft verbessert werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Handtuch, evtl. Haargummi

Sa, 28.11., 14:00-18:00 Uhr
21,90 € + 4,00 € Lernmittelgebühr
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

GYMNASTIK / FITNESS

86320
Bauch-Beine-Po
Körpertraining und Bewegung mit Musik

Susanne Ayen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen. Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe wird gestrafft und der lokale Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training strafft die Muskeln und schärft die Konturen.

Schwerpunkt: Kräftigung und Ausdauertraining zur Fettverbrennung

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 16 Termine
70,40 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse finden Sie auch in der Zeitschrift **Apothekenumschau**

Eine Kooperation mit dem Wort und Bild-Verlag

86321
Ich beweg’ mich - Fit im Alltag
Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Cornelia Hendel

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für - alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung.

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

Ausgleichsgymnastik für Wirbelsäule & Co.
Vera Wagner

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Kräftigungsgymnastik zur Rumpfstabilisation.

So wird Haltungsschäden vorgebeugt und vorhandenen Schwächen entgegen gewirkt.

Dieser Kurs wendet sich an Frauen aller Altersgruppen, die gezielt auf die Alltagsbelastungen der Wirbelsäule und der Gelenke reagieren möchten.

86322
für Frauen

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Bästenhardt

86323
montags 21:00-22:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Bästenhardt

86324
Pilates
Cornelia Hendel

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die meist schwächeren Becken-, Bauch- und Rückenmuskeln angesprochen werden. Die Übungen werden langsam und fließend ausgeführt, dabei werden Atmung und Körperwahrnehmung geschult. Bei regelmäßigem Üben führen sie zu einer gesunden Haltung, Beweglichkeit und besserer Körperkoordination.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Handtuch, Gymnastikmatte.

montags 18:00-19:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
123,00 €, Gesundheits- und Freizeitcenter Steinlach, Ofterdinger Str. 16

86325
Zumba®
Berit Wager

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt Ihr das Gefühl, als hättet Ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmern eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout - mach‘ mit bei der Party!

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Handtuch

dienstags 20:00-21:00 Uhr
ab Di, 06.10. 13 Termine
80,60 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86328
Männerfitness
Jörg Kissing

Mann wird rundherum aufgewärmt, variantenreich aktiv durchbewegt. Im Hauptprogramm werden Schwerpunkte gesetzt wie z. B. Muskelkräftigung, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit, Förderung der Schnelligkeit und Ausdauer. Zirkeltraining, Mattenprogramme, Partnerübungen, Koordinationsschulung mit/ohne Sportgerät, Entspannungsübungen u.v.m. werden Ihre Gesundheit, das Wohlbefinden und Ihre Freude an Bewegung fördern.

Geeignet für JederMann zwischen 35 und 65 Jahren mit normaler Koordination und Kondition.

mittwochs 20:30-21:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 13 Termine
57,20 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86331
FitnessMix am Morgen
Carmen Welsch

Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, damit wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Dann wird mit Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen besonders die Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt. Für ein effektives und vielfältiges Training verwenden wir Therabänder, Hanteln, etc. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde. Der Kurs ist für alle geeignet, die einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag oder im Beruf suchen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

donnerstags 9:00-10:00 Uhr
ab Do, 24.09. 14 Termine
65,30 €, Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

86332
Funktionelles Beckenbodentraining
Carmen Welsch

Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers, er stützt die inneren Organe und beeinflusst die Körperhaltung und Atmung, stabilisiert die Körpermitte. Mit einfachen, aber effektiven Übungen und regelmäßigem Training können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen, einbezogen werden außerdem Kräftigungsübungen für die gesamte Rücken- und Rumpfmuskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist geeignet für alle Altersstufen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk und bequeme Kleidung.

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 24.09. 14 Termine
61,60 €, Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

86334
Rundum FIT
Konditionstraining und funktionelle Gymnastik

Erika Leonhartsberger

Ein Kurs für Sie und Ihn! Trainieren Sie Ausdauer und Koordination sowie Beweglichkeit mit funktioneller Gymnastik und sensomotorischen Übungen. Gezielte Übungen fördern die gesunde Haltung, das Gleichgewicht und die Koordination, sie stabilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Mit verschiedenen Kleingeräten (Hanteln, Pilatesbälle) und auch mal ein Zirkeltraining (mit Aero Steps) werden es abwechslungsreiche Übungsstunden. Aspekte der Rückenschule und Gleichgewichtsübungen fließen in jede Stunde ein. Dehnen und Entspannung runden die Stunde ab. Der Kurs ist geeignet für alle, die sich fit und gesund halten möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke, evtl. Gymnastikmatte.

donnerstags 20:00-21:30 Uhr
ab Do, 01.10. 13 Termine
96,20 €, Turnhalle der KBF, im Haus A

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik
Ziel ist es, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen eingeflochten. Bitte mitbringen: Turn- oder Jogginganzug, Gymnastikschuhe, Decke oder Isomatte.

86340
Margit Winkler
montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Bästenhardt

86341
Kleingruppe
Margit Winkler
montags 20:10-21:10 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termine
82,00 €, Kindergarten Stettiner Straße 37, Bästenhardt

86342
Susanne Ayen
dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab Di, 22.09. 16 Termine
70,40 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86343
Jörg Kissing
dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab Di, 22.09. 13 Termine
57,20 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86344
mittwochs 18:30-19:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86345
Sabine Goller
mittwochs 19:50-20:50 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termine
66,00 €, Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

86346
Anne Ehmann
donnerstags 18:30-19:30 Uhr
ab Do, 08.10. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

86347
Ingrid Seidel
freitags 17:30-18:30 Uhr
ab Fr, 25.09. 15 Termine
66,00 €, Turnhalle Talheim

86350
Wirbelsäulengymnastik für Frauen 60+
Anne Ehmann

Gymnastik für Frauen, die auf Beschwerden Rücksicht nehmen müssen. Gerade im Alter ist es wichtig, nicht zu rasten und zu rosten, sondern aktiv dazu beizutragen, dass die Muskeln kräftig und die Beweglichkeit der Gelenke erhalten bleiben.

donnerstags 17:30-18:30 Uhr
ab Do, 08.10. 15 Termine
66,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum

WALKING

86336
Body-Walking - mehr als einfach nur gehen
Margarethe Schwendele

Die Muskulatur des gesamten Körpers wird schonend, aber gleichmäßig in Bewegung gehalten. Die Durchblutung und Elastizität der Muskeln wird gefördert - somit verringert sich das Verletzungsrisiko. Hier wird gezielt und bewusst auf die Körperhaltung und die richtige Fußtechnik geachtet. Gelenke, Sehnen und Bänder werden geschont, während Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur optimal trainiert werden. Durch den bewussten Bewegungsablauf beim Walken erreichen wir also ein Ganzkörpertraining, das sehr wichtige Muskelgruppen trainiert und der Gesundheit dient. Der Kurs findet grundsätzlich in der Natur statt, so dass auch die Psyche entspannen kann.

dienstags 9:00-10:00 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termine, 52,80 €
Treffpunkt: Waldparkplatz Bachhalde im Ortsteil Öschingen

86338
Prävention von Rückenschmerzen durch Nordic Walking
Margarethe Schwendele

Wirbelsäulenprobleme sind zu einer echten „Volkskrankheit“ geworden. Zunehmend mehr und vor allem immer mehr junge Menschen leiden unter Rückenschmerzen, die meist zivilisationsbedingt und eine Folge des ausgeprägten Bewegungsmangels in unserem Alltag sind. Aktiv sein ist die einzig sinnvolle Gegenmaßnahme.

Nordic-Walking eignet sich wie kaum eine andere Ausdauersportart, um neben Stoffwechsel und Herz-Kreislaufsystem eben auch den Rücken „fit“ zu machen. Ein gezieltes Programm mit ausgewählten Übungen, sowohl zur Kräftigung als auch zur Mobilisation, ergänzen dieses Präventionsangebot.

Bitte eigene Stöcke mitbringen.

freitags 9:00-10:15 Uhr
ab Fr, 25.09. 12 Termine
74,00 €, Treffpunkt: Waldparkplatz Bachhalde, im Ortsteil Öschingen

AQUAFITNESS

Power Aquafitness
Diese Wassergymnastik beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging kennen.

Der Eintritt ins Hallenbad ist dort zu bezahlen.

86360
Steffi Kästner
dienstags 18:45-19:45 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termine
52,80 €, Hallenbad, Goethestr. 35

86361
Steffi Kästner
dienstags 19:45-20:45 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termine
52,80 €, Hallenbad, Goethestr. 35

SELBSTVERTEIDIGUNG

86160
Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen
Stefanie Fiedler

Wir lernen, nach der deutschen Kampfkunst Kian-Do, uns effektiv zu verteidigen und dabei selbstbewusst und sicher aufzutreten. Die Techniken sind nach dem Minimax Prinzip aufgebaut, d.h. mit minimalem Kraftaufwand auch körperlich überlegene Gegner bezwingen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 07.10. 4 Termine,
33,60 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

86161
Selbstverteidigung
Für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren
Elena Ziegler

Wollen Sie Ihre Angst verlieren, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sicherheit ausstrahlen? Dann üben Sie in diesem Selbstverteidigungskurs leicht zu erlernende, effektive Techniken zur Abwehr eines Gegners. Gefährliche Situationen können sich überall ergeben, auf dem Nachhauseweg, im Parkhaus oder beim Spaziergang. Frauen und Mädchen sind aber meistens die Schwächeren. Deshalb: „Machen Sie sich stark!“

dienstags 19:00-20:30 Uhr
ab Di, 22.09. 10 Termin(e),
84,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

ERNÄHRUNG

86370
Ich nehme ab!
Gut essen - besser aussehen - super fühlen
Felicitas Härlin

Herkömmliche Abnehmprogramme bringen meist nur kurzzeitig Erfolg. 90 % der Menschen, die versucht haben abzunehmen, nehmen danach wieder zu. Die richtige Balance zwischen Energieaufnahme und Verbrauch zu finden ist ein wesentlicher Punkt im Programm „Ich nehme ab“!

Dabei darf genussvolles Essen nicht zu kurz kommen, denn niemand kann sein Leben lang verzichten!

Innovative Informationen und praktische Übungen unterstützen Sie Ihr Essverhalten zu überdenken, Gewohnheiten zu checken und dauerhaft Ihr Gewicht zu reduzieren. Sie möchten loslegen? Dann warten Sie nicht länger. Lernen Sie besser, entspannter und bewusster zu essen.

montags 19:00-20:30 Uhr
ab Mo, 12.10. 12 Termine
98,40 €, Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

KOCHEN

86376
Afrikanisch kochen
Njeri Kinyanjui

Die Zutaten - Okras, Chilis, Erdnüsse, Yams, Früchte, Grünkohl, Ugali, Chakalaka und vieles mehr. Dazu die Leidenschaft zum Kochen und viel Erfahrung.

Sie erhalten einen praktischen Leitfaden, damit Sie diese original afrikanischen Gerichte zu Hause zubereiten können. Zuvor erstellen wir eigene Gewürzmischungen und lernen spielend die Kunst des Würzens. Die Rezepte, die vor allem wegen ihrer Vielfalt und einfachen Zubereitung ausgewählt wurden, bieten eine kleine Kostprobe aus der Vielfalt der afrikanischen Küche.

Karibuni! Welcome! Willkommen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und kleine Gefäße für Kostproben.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Di, 27.10., 18:00-22:30 Uhr
24,60 € + 12,00 € Lebensmittelkosten
Quenstedt-Gymnasium, Küche

86372
Buntes Herbstgemüse
Sona Hannaleck

Gerade der Herbst bietet eine große Auswahl an Gemüse. Wir entdecken ungewöhnliche Gemüse wie Schwarzer Rettich, Pastinaken, Topinambur, Steckrüben, Süßkartoffeln, Kürbis und Mangold! Aus diesen schmackhaften und gesunden Herbstgemüsen können leckere Hauptgerichte zubereitet werden, sie sind viel mehr als nur eine Beilage. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und kleine Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € inkl. Getränke werden im Kurs erhoben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 13.11., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €, Quenstedt-Gymnasium, Küche

86373
Kochen nach ayurvedischer Art
Sona Hannaleck

Ayurveda - die uralte Lehre für ein gesundes, gutes und langes Leben!

Wir kochen Gerichte nach ayurvedischer Art und genießen gemeinsam: Feine Zucchini-Cremesuppe, Rote-Beete mit Schrimps, fruchtiger Avocado-Salat, Spinat mit roten Zwiebeln, fruchtiges Linsengemüse, Hähnchen-Curry in Kokoscreme Gewürzreis, Nektarinen mit Minze und Eiscreme. Dazu gibt es Ingwer-Kümmelwasser und Ayurveda-Tee. Interessantes über Ayurveda und Tipps zur Ernährung runden den Kochabend ab.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und kleine Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelkosten von ca. 12,00 € inkl. Getränke werden im Kurs erhoben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 04.12., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €, Quenstedt-Gymnasium, Küche

86374
Die Küche des Elsass
Werner Fifka

Die Spezialitäten der Elsässischen Küche sind eine geglückte Synthese von französischer Raffinesse und alemannischer Deftigkeit. An diesem Kochabend bereiten wir gemeinsam diese Gerichte zu und genießen: Fleischbällchen im Briocheteig und grüne Beilage, Linsensalat mit geräucherter Entenbrust, Poulet au Riesling (Rieslinghähnchen) mit Nudeln und als Nachtisch: Tarte Tatin (gestürzter Apfelkuchen).

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch und kleine Gefäße für Kostproben. Lebensmittelkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs erhoben.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 16.10., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €, Kochatelier Sindaco-Gourmet, Kiefernstr.1, Mössingen-Bästenhardt

86375
Tex-Mex-Küche
Werner Fifka

Wir erkunden die vielfältigen Aromen und Zubereitungsarten der beliebten Küche im Grenzland zwischen Texas und Mexiko.

Gemeinsam kochen und genießen wir folgendes Menü: Ceviche vom Schwertfisch (ggf. anderer Fisch) mit Guacamole und Maisbrot, Tortillasuppe, Chilihuhn mit schwarzen Bohnen, Tortilla und Salsa rojo. Den krönenden Abschluss bildet eine Caramelcreme mit Papaya-Mango-Chutney.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch und kleine Gefäße für Kostproben. Lebensmittelkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs erhoben.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 29.01., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €, Kochatelier Sindaco-Gourmet, Kiefernstr.1, Mössingen-Bästenhardt

Bitte beachten Sie die Adressen der Veranstaltungsorte:

Altes Rathaus: Rathof 2
Benevit Haus Blumenküche: Joh.-Kepler-Str. 6
Feuerwehrhaus: Goethestr. 9
Gottlieb-Rühle-Schule: Goethestr. 13
Hallenbad: Goethestr. 35
Jahnhalle: Goethestr. 29
Ortschaftsverwaltung Öschingen: Falkenstr. 2
Quenstedt-Gymnasium: Goethestr. 25
Turnhalle Bästenhardt: Hallstattstr. 32
Turnhalle der KBF, Haus A: In Rosenbenz
Turnhalle Talheim: Beethovenstr. 13

STILBERATUNG

86381
Gepflegt und vital aussehen
Make-up-Schulung für Frauen ab 50

Sabine Haug

„Charme ist der unsichtbare Teil der Schönheit, ohne den wirklich niemand schön sein kann“ Sophia Loren

...und mit Charme geht es in dieser Schulung um das gepflegte Gesicht und dem richtigen Make-up. In diesem Seminar widmen wir uns den unterschiedlichen Gesichtsformen. Sie lernen verschiedene Materialien kennen, erfahren wichtiges über die Kalt-Warm-Analyse und über das richtige Make-up zur Haarfarbe. Mit dem Tages-Make-up, das wir Schritt für Schritt auftragen, können Fältchen kaschiert werden.

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein Stirnband, einen Haar reif und ein Pinselset mit.

Mi, 04.11., 18:00-21:00 Uhr
16,50 € + 5,00 € Materialgebühren
Altes Rathaus Mössingen, Gute Stube

SPRACHEN

86413
Refresh your English A2
Esther Lilje

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und sich mit netten Teilnehmer/innen in englischer Sprache unterhalten? Anhand vom Lehrbuch wird grundlegende Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert. Die Aussprache üben und verbessern Sie mit viel Konversation.

Esther Lilje ist Muttersprachlerin (native speaker) aus Südafrika.

Lehrbuch: Next A2/1 - Aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-202932-5

dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 22.09. 14 Termine
89,60 €, Altes Rathaus Mössingen, Gute Stube

86415
Easy Conversation B1
Karla Theil

Sie möchten früher erworbene Englischkenntnisse auffrischen, mit Hilfe eines Lehrbuchs grundlegende Grammatik wiederholen, Ihren Wortschatz erweitern und im small talk Ihre Sprechflüssigkeit erweitern? Then come and join our international group!

Wir werden den Stoff des Lehrbuchs First Choice B1 wiederholen und zusätzlich Sprechanlässe schaffen mit Kurzgeschichten, Ferienberichten und Texten zu intercultural learning.

Lehrbuch: First Choice B1

montags 8:15-9:45 Uhr
ab Mo, 21.09. 14 Termine
89,60 €, Altes Rathaus Mössingen, Nähzimmer

86416
English Refresher Course B1
Esther Lilje

In diesem Kurs frischen wir anhand kurzer Texte, Übungen und Kurzgeschichten Wortschatz und Grammatik auf und machen viel Konversation. Wir reden über Themen, die uns im Alltag begegnen, tauschen uns über Urlaubserlebnisse aus und unterhalten uns über interessante Ereignisse. Hier entdecken Sie Ihre verschütteten Englischkenntnisse neu!

Lehrbuch: A New Start Refresher B1, Cornelsen - New Edition,
ISBN 978-3-464-20232-6

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 14 Termine
89,60 €, Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86418
English Conversation C1
Karla Theil

A course for people who can speak English fluently, who are interested in discussing politics and current events and who enjoy reading and speaking about short stories. Grammar revision and vocabulary training is also part of our program. Participants are welcome to suggest topics. Come and enrich our discussions.

montags 10:00-11:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 14 Termine
89,60 € + 1,50 € Lernmittelgebühr
Altes Rathaus Mössingen, Nähzimmer

86419
English Stammtisch
English in action

Markus Wach

Performance, not perfection is the goal.

If you want to make use of your English vocabulary or spiff up your conversation skills, we invite you to join us for an evening in relaxed atmosphere without textbooks.

The Stammtisch offers a chance to practise English for students of all levels.

Stop by and try it out!

Do, 15.10., 19:30-21:00 Uhr
Do, 26.11., 19:30-21:00 Uhr
Do, 21.01., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr
Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86420
Französisch A1.3
Kleingruppe

Anne-Marie Schnabel

Möchten Sie die Sprache unserer französischen Nachbarn lernen, Französisch verstehen und sprechen? In diesem Kurs lernen Sie mit den abwechslungsreichen Themen des Lehrbuches Voyages 1 einen ersten Grundwortschatz und die Grammatik - das sprachliche Rüstzeug für unterhaltsame Kommunikation.

Lehrbuch: Voyages 1 neu,
Band 1 ab Lekt. 7,

dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 22.09. 10 Termine
72,00 €, Altes Rathaus Mössingen, Vortragsraum

86445
Spanisch A1.3
Kleingruppe

Antonieta Rivera de Rauscher

Die spanische Sprache ist leicht zu erlernen, wenn sie auf humorvolle Art und Weise vermittelt wird. In diesem Kurs erwerben Sie einen ersten Grundwortschatz, lernen die Grammatik anhand des Lehrbuches in kurzen und leichten Lerneinheiten. Mit viel Konversation üben Sie das freie Sprechen und schulen das Hörvermögen.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lektion 8-12
ISBN 978-3-12-514980-9

montags 17:30-19:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 12 Termine
86,40 €,
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

86447
Conversación con diferentes textos B2
Antonieta Rivera de Rauscher

Este curso va dirigido a personas con buenos conocimientos básicos del Español que quieran practicar y mejorar su expresión oral sin olvidarnos naturalmente de la gramática.

montags 19:00-20:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 12 Termine
89,60 €,
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

Unser Unternehmen bietet aus seinem vielfältigen Leistungssortiment

- Glas- und Rahmenreinigung
- Unterhaltsreinigung
- Teppich und Polsterreinigung
- Neubaureinigung
- Reinigung von Schulen
- Kindergarten- und Tagesstättenreinigung
- Industriereinigung
- Weitere spezielle Leistungen auf Anfrage

Sprechen Sie mit uns über Ihr Gebäudeproblem, wir helfen weiter

Seilerweg 2 • 72174 Nehren
Tel. (0 74 73) 2 42 09
Fax (0 74 73) 2 69 30

Gottl.-Daimler-Str. 24 • 72135 Dettenhausen
Tel. (0 71 57) 6 66 63
Fax (0 71 57) 52 12 82

COMPUTER

Computerschreiben lernen
In der Schule, später im Studium und Beruf oder auch privat - ohne PC geht nichts mehr! Wichtig ist deshalb auch die sichere und effiziente Bedienung der Tastatur. Mit einem speziellen Trainingsprogramm, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziation und Visualisierungstechniken kombiniert, lernen Sie schnell und effektiv das Computerschreiben.

86530
Für Jugendliche und Erwachsene

Monika Kröber

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 21.10. 4 Termine
36,80 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
Quenstedt-Gymnasium, Raum 110

86531
Für Schüler/innen ab Kl. 5 und Jugendliche

Monika Kröber

samstags 10:00-11:30 Uhr
ab Sa, 21.11. 4 Termine
36,80 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
Quenstedt-Gymnasium, Raum 110

KINDER UND JUGENDLICHE

SCHWIMMEN

86364
Köpfchen unter Wasser.....
Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 4 Jahren

Kleingruppe

Anja Roggenstein

Spielerisch werden die Kinder an die erste Schwimmart, das Brustschwimmen, herangeführt und erlernen die richtige Arm-, Bein- und Atemtechnik. Schwimmhilfe nicht erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.

Eintritt ins Hallenbad ist dort zu bezahlen

dienstags 14:00-14:45 Uhr
ab Di, 06.10. 14 Termine
64,40 €, Hallenbad, Goethestr. 35

86365
Seepferdchen
Anja Roggenstein

Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben, bzw. für die Kinder, die Brustschwimmen (d. h. Armzug und Beinschlag) mit Schwimmhilfe beherrschen. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Nach mehreren Unterrichtsstunden, in denen Schwimmübungen, Sprünge vom Rand und Tauchen auf dem Programm stehen, geht es ohne Schwimmhilfe weiter. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen. Zusätzliche Kosten: 4,00 EUR für das Schwimmabzeichen.

Eintritt ins Hallenbad ist dort zu bezahlen.

dienstags 15:00-16:00 Uhr
ab Di, 06.10. 14 Termine
69,10 €, Hallenbad, Goethestr. 35

86367
Seeräuber
ab 5 Jahren

Adam Kansy

Ein Kurs für alle Kinder, die das „ Seepferdchen“ besitzen, bzw. ohne Hilfe 25 m schwimmen können. Am Ende des Kurses haben die kleinen Schwimmer die Möglichkeit, das „Seeräuber“-Abzeichen zu machen. Voraussetzungen dafür sind, dass sie 100 m Brustschwimmen, eine Strecke von 5 m tauchen und einen Gegenstand aus mindestens 1 m Wassertiefe herausholen können. Zusätzliche Kosten: 4,00 € für das Schwimmabzeichen und die Urkunde. Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

donnerstags 15:00-16:00 Uhr
ab Do, 01.10. 15 Termine
74,00 €, Hallenbad, Goethestr. 35

Leistungs-Schwimmkurs für Kinder
Ein Leistungskurs für Kinder, die mind. 50 m stilgerecht schwimmen können und Lust haben, mit Spiel und Spaß noch besser und weiter schwimmen zu lernen. Auf dem Programm stehen Rückenschwimmen, Kopfsprung, Springen vom 1er- und 3er-Sprungbrett, Streckentauchen und das Tauchen in 1-2 m Tiefe. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung für das Freischwimmer-, Bronze- oder Silberabzeichen abzulegen. Zusätzliche Kosten: 4,00 EUR für das Schwimmabzeichen und den Ausweis. Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

86368
“Fortgeschrittene“

Adam Kansy

donnerstags 14:00-15:00 Uhr
ab Do, 01.10. 15 Termine
74,00 €, Hallenbad, Goethestr. 35

86369
“Fortgeschrittene“

Adam Kansy

donnerstags 16:00-17:00 Uhr
ab Do, 01.10. 15 Termine
74,00 €, Hallenbad, Goethestr. 35

Die Vorbereitungskurse

für die schriftliche Mathe-Realschulabschluss-Prüfung werden im Frühjahr 2016 angeboten.

PRÜFUNGSVORBEREITUNG FÜR SCHÜLER/INNEN

86410
Englisch für Schüler/innen der Realschule Kl. 10
Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung

Kleingruppe

Doris Garde

Es werden Textverständnis, Übersetzung, Wortschatz und Grammatik wiederholt und geübt.

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 14.12. 12 Termine
98,40 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86412
Englisch-Intensivkurs zur Abiturvorbereitung
F2:Kleingruppe

Angelika Vipond

In diesem Kurs werden die für das Abitur notwendigen allgemeinen Grundlagen in Grammatik, Übersetzung, Textarbeit, Sprache und Kommentar vertieft und intensiv geübt. Die für allgemeinbildende Gymnasien, berufliche Schulen, Waldorfschulen usw. jeweils spezifischen Prüfungsinhalte werden dabei nicht im Vordergrund stehen.

Mo, 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03. und Di., 22.03., jeweils 18:30-20:00 Uhr
82,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

Mathe-Kompaktkurs zur Abiturvorbereitung
Die für das Abitur an allgemeinbildenden Gymnasien wichtigen Grundlagen werden in diesem Kurs vertieft und intensiv geübt: Gleichungen, Funktionen, Differentialrechnung, Integralrechnung, Wachstum, Analytische Geometrie. Die Stoffauswahl entspricht den aktuellen Richtlinien des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

86681
Kleingruppe
Julia Kölberle

samstags 9:30-12:45 Uhr
ab Sa, 14.11. 5 Termine, 84,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

86682
Kleingruppe
Ulrike Zboron-Schneider

samstags 9:30-12:45 Uhr
ab Sa, 20.02. 5 Termine, 84,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

Nehren

Leitung: Petra Roth
Brühlstr. 15
72147 Nehren
Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07473 5807
E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de

KREATIVITÄT

87020
Wir töpfern Ideen
Petra Roth

Der Kurs ist für Alles und Alle offen, die gerne mit verschiedenem Ton ihre Ideen verwirklichen möchten. Vom gefühlten Erleben der freien Form bis hin zum konkreten Objekt. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Materialkosten werden im Kurs je nach Verbrauch bezahlt (ca. 2,00 €/kg).

Dienstag, 12.01., 19.01., 26.01. und 02.02.16, von 19:30-22:00 Uhr
57,30 €, Kirschfeldschule Nehren, Werkraum

KULTUR

87101
Kulturkuriosa
Das Kapitel Ka-Pi-Fu
Jürgen Jonas und Martin Schurr

Das Kapitel Ka-Pi-Fu

Der Unterleib ist der Grund dafür, dass der Mensch sich nicht so leicht für einen Gott hält. Sagt der Philosoph Friedrich Nietzsche. Aber er ist nun einmal da. Weshalb Kanzler Kohl meinte: Wichtig ist, was hinten herauskommt. Und tatsächlich: der Darm ist im Kommen, wie ein Bestseller beweist. Die Leibeswinde fahren aus. Eine Soich-Seeing-Tour durch Zeiten und Völker mit einigen lokalen Bezügen ist angesagt. Ein Besuch „en dr Näckarhalde sieba“ ist natürlich vorgesehen. Ob Poesie der Klosettinschriften, Liebesgedichte an Klofrauen, Kanalreinigung, Kläranlage oder Eigenurintherapie, alles kann drankommen. Der Abend dient auch, mit dem leidigen Thema Verstopfung, der Vorbereitung des Luther-Jahres. Für Pinkelpausen bleibt viel Platz. Nur keine Scheu: Martin Schurr und Jürgen Jonas handeln die Gesamtproblematik auf gewohnt diskrete Weise ab. Die Steinlach Stompers machen entsprechende Musik.

Bürgerhaus in Nehren, Bohlstr. 4
Kartenvorverkauf bei Meta Göhner, Luppachstr. 14, Nehren (Lottoannahmestelle).
Telefonische Kartenvorbestellung bei:
Petra Roth, Tel.: 07473 / 5807,
E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de
So, 01.11., 17:00-20:00 Uhr
8,00 € Eintritte

YOGA/QI GONG

87300
Hatha-Yoga - Harmonie für den Körper
Christl Voigtländer

Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die verschiedenen aktiven und meditativen Übungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Auch die anatomischen Gegebenheiten eines jeden Übenden werden dabei berücksichtigt. Zugleich wirken sie stressabbauend und normalisieren Muskelverspannungen und die Atemtätigkeit. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein.

dienstags 18:00-19:30 Uhr
ab Di, 06.10. 10 Termin(e)
66,00 €, Feuerwehrhaus Nehren

Für die Entspannungskurse bitte mitbringen:
Rutschfeste Matte, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen.

Entspannt in die neue Woche mit Hatha-Yoga und Qi Gong
Mit kleinen Bewegungsabläufen aus östlichen Traditionen entdecken Sie eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Es wird im Stehen, Sitzen und Liegen geübt.

87304
Kleingruppe
Erne Greiner

montags 10:00-11:30 Uhr
ab Mo, 28.09. 8 Termine
67,20 €, Feuerwehrhaus Nehren

87305
Erne Greiner

donnerstags 17:30-19:00 Uhr
ab Do, 01.10. 10 Termin(e)
76,00 €, Feuerwehrhaus Nehren

GYMNASTIK

87340
Wirbelsäulengymnastik für ältere Frauen
Gerlinde Gaiser

Älter geworden - hier und da zwickt es? Gerade jetzt ist es wichtig, dass Sie nicht rasten und rosten, sondern aktiv werden und etwas dagegen tun. Diese Gymnastik am Vormittag unterstützt Sie bei der Muskelkräftigung, Haltungsschulung und Osteoporosevorbeugung.

mittwochs 10:15-11:15 Uhr
ab Mi, 30.09. 10 Termin(e)
44,00 €, Bürger- & Vereinshaus Nehren

87347
Präventionsgymnastik zur Vorbeugung altersbedingter Funktionseinschränkungen für Frauen
Ingrid Seidel

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Deshalb versuchen wir, nach einer schwungvollen Aufwärmphase einen „Ausgleich“ zwischen verkürzter und erschlaffter Muskulatur zu schaffen. Schwerpunktmäßig werden dabei Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskeln nach dem neuesten Stand der Gesundheitsgymnastik trainiert.

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Turnhalle Nehren

Nicht nur Bauch, Beine, Po!
Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauerelementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe gestrafft. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Bitte Isomatte, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

87350
Angela Bodemer

montags 18:00-19:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 17 Termin(e)
74,80 €, Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum

87351
Angela Bodemer

montags 19:15-20:15 Uhr
ab Mo, 21.09. 17 Termin(e)
74,80 €, Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.
Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

KINDER

87360
Köpfchen unter Wasser
Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 5 Jahren
Elke Milz

Wassergewöhnung für die Kleinsten ab 5 Jahren. Spielerisch werden die Kinder an das Element Wasser und an die ersten Schwimmbewegungen herangeführt. Schwimmflügel erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.

mittwochs 15:45-16:30 Uhr
ab Mi, 30.09. 14 Termin(e)
64,40 €, Kirschfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken

87361
Seepferdchen 1
Elke Milz

Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 5 Jahren. Ein Kurs für Kinder, die Wasser gewöhnt sind und ohne Angst tauchen, springen und sich im Wasser wohl fühlen. Es wird die Arm- und Beintechnik des Brustschwimmens vermittelt. Schwimmflügel sind erforderlich.

mittwochs 16:30-17:15 Uhr
ab Mi, 30.09. 14 Termin(e)
64,40 €, Kirschfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken

87362
Seepferdchen
Elke Milz

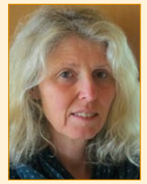
Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen.

Zusätzliche Kosten: 4,00 € für das Schwimmabzeichen. Schwimmflügel bitte mitbringen.

mittwochs 17:15-18:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 14 Termin(e)
46,00 €, Kirschfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken

Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich
Filsenbergstr. 12/1
72131 Ofterdingen
Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07473 270664, Fax: 270668
E-Mail: ofterdingen@vhs-tuebingen.de



HEIMATKUNDE

88000
Führung durch die Museumsscheune mit Sonderausstellung Zeitsprung
Zita Pflüger

Die Ausstellung in den beiden Scheunen, die jetzt eine bauliche Einheit bilden, ist nach den Themen land-, Forst-, und Hauswirtschaft sowie Handwerk und Industrie eingeteilt. Einen Schwerpunkt als Ofterdinger Spezialität bildet die Holzbearbeitung. Unter denen auf sechs Stockwerksebenen ausgestellten Exponaten befinden sich zahlreiche land- und hauswirtschaftlichen Geräte sowie Ensembles in Form von Werkstatteinrichtungen. Einen Blick in die dörflichen Lebensverhältnisse um 1900 erlaubt der geräumige Wohnbereich mit Küche, Stube und Schlafzimmer.

Die Führung ist kostenlos. Anmeldung ist erforderlich und Spenden sind willkommen.

Sa, 26.09., 10:00-12:00 Uhr
ohne Gebühr
Treffpunkt: Museumsscheune Ofterdingen, Sattlergasse 12

LITERATUR

88005
Literatur im Gespräch
Dr. Herbert Kech

Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur - auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten - kennenlernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseeindrücke und -erfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte.

Als Texte und Termine sind vorgesehen:

21.09.: Während die Welt schlief von Susan Abulhawa (9,90 €).

19.10.: Unter Freunden von Amos Oz (7,99 €).

16.11.: Katz und Maus von Günter Grass (6,90 €).

14.12.: Das große Heft von Agota Kristof (8,99 €).

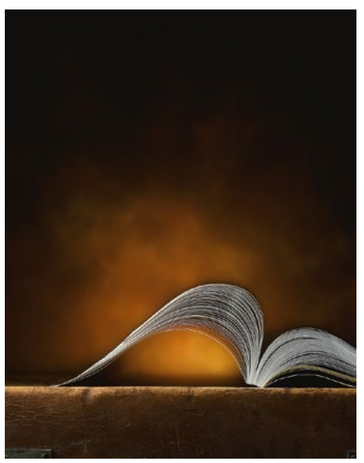
18.01.: Ein ganzes Leben von Robert Seethaler (17,90 €) oder Das böse Mädchen von Mario Vargas Llosa (9,90 €).

montags 20:00-21:30 Uhr
ab Mo, 21.09. 5 Termin(e)
33,00 €
Gemeindebücherei Ofterdingen

88010
Kinder erzählt man Märchen zum Einschlafen... Erwachsenen, damit sie aufwachen
Gerda Nestel

Das norwegische Märchen Zottelhaube lädt ein, die eigenen wildlebendigen Anteile kennen und lieben zu lernen. Märchen ermutigen uns immer wieder, uns mit uns selbst fremden und vielleicht weniger vertrauten Anteilen auszusöhnen. Dabei geben sie uns auf kreative Weise Anstöße für eigene Entwicklungsschritte in unserem eigenen Tempo. Fixierte Vorstellung und Bilder kommen in Bewegung und führen in einen Wachstumsprozess auf einer übergeordneten Ebene. In dem Märchen muss ein Mädchen früh Verantwortung für sich, die Eltern und Schwester übernehmen und entwickelt dadurch ein burschikoses manchmal aneckendes Verhalten. Erlösung dieser Anteile ist eine freudige Überraschung. Zur Erarbeitung helfen neben zuhören auch kreative Methoden, wie Malen und Bewegen.

Fr, 13.11., 17:00-20:15 Uhr
Sa, 14.11., 15:00-20:00 Uhr
40,60 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum



PSYCHOLOGIE

88020
Grenzen sprengen!
Eva Schlienbecker

Wenn alles möglich wäre.... ja, dann könnte man ganz anders leben! Wie wäre es, wenn manches gar nicht so unmöglich ist, wie es aussieht?

Den eigenen Horizont sprengen, das eigene Leben mit neuen Augen sehen, Träume und Sehnsüchte einmal genauer ins Auge fassen - in diesem Seminar sprengen wir die Grenzen der eigenen Vorstellungen, die allzu häufig durch eingefahrene Abläufe, genormte Ansichten und durch Gewohnheit begrenzt sind und entdecken neue, oft überraschende Möglichkeiten für das eigene Leben.

Aus dem Inhalt:

- Grenzen sprengen beginnt im Kopf.
- Den eigenen Träumen und Sehnsüchten auf die Spur kommen.
- Wünsche und echte Wünsche unterscheiden lernen.
- Methoden, die auf den Punkt bringen: Was ich wirklich will.
- Was ich konkret umsetzen kann.
- Grenzen sprengen praktisch: Wir dürfen mal verrückt sein!
- Wie völlig neue Ideen entstehen.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

Sa, 06.02., 10:00-18:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
46,70 €
Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

BERUFLICHE BILDUNG

88500
Wirksam Texte schreiben im Beruf
Martha Boeglin

Schreibwerkstatt: Wirksam Texte schreiben im Beruf!

Ziel: konkrete Hilfestellung bei der Bewältigung des Schreibprozesses.

Inhalt: Schreibhemmungen überwinden, ins Schreiben kommen, Gedanken strukturieren, Leserfreundlich, klar und prägnant schreiben - Verschiebitis bekämpfen.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

Sa, 21.11., 10:00-17:00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
33,60 € + 2,00 € Lernmittelgebühr
Burghof-Schule Offerdingen,
Handarbeitsraum

NATUR

88100
Wildkräuter/ Wildfrüchteführung im Herbst
Anneliese Braitmaier

Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind. (Ralph W. Emerson)

Bei einer kleinen Wanderung lernen wir die Kräuter des Herbstes und vor allem die Wildfrüchte wie Weißdorn, Hagebutte usw. aus der Schatzkammer der Natur kennen und erfahren wie vielfältig sie den Speiseplan bereichern können.

So, 18.10., 15:00-17:30 Uhr
9,70 €
Treffpunkt Offerdingen: Parkplatz Waldspielplatz Siebeneich

88110
Spaziergang mit Ziegen für Kinder ab 10 Jahren
Caroline Amann

Wir sind ca. 1,5 Stunden mit den (Buren) Ziegen unterwegs und legen auch eine kleine Pause ein. Die Kinder können die Ziegen füttern, streicheln und bürsten. Dabei erfahren sie allerhand über die Tiere.

Dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe, kleines Vesper und Getränk mitbringen. Bei Regen findet der Spaziergang nicht statt!

Sa, 31.10., 14:00-15:30 Uhr
5,00 €, Treffpunkt Offerdingen:
Parkplatz Waldspielplatz Siebeneich

KREATIVITÄT

88205
Engelwerkstatt
Ingrid Blaich

In Wickel- und Abbindetechnik stellen wir luftige Engel aus naturfarbener Schafwolle her. Neben der Freude über das eigene Ergebnis erfahren wir auch, dass das Gestalten mit dem Naturprodukt Schafwolle wohltuend auf unsere Seele wirken kann. Materialkosten von 6,00 - 8,00 Euro werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte Schere und wenn vorhanden auch eine feine Filznadel mitbringen.

Di, 01.12., 19:00-21:00 Uhr
14,20 €
vhs Offerdingen, Filsenbergstr. 12/1

88210
Filzenworkshop
Petra Dechene

Unter fachkundiger Anleitung können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ein ganzes Wochenende selbst gefilzte Unikate herstellen. Ob Sitzkissen, Windlichter, Schals oder Stulpen. Lassen sie sich von den Farben der Wolle inspirieren.

Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet und richtet sich nach dem Verbrauch.

Bitte mitbringen: Alte Handtücher, Getränke und Vesper für die Pause.

Sa, 20.02., 10:00-18:00 Uhr
So, 21.02., 10:00-17:00 Uhr
84,00 €, Burghof-Schule Offerdingen,
Handarbeitsraum

GESUNDHEIT

88390
Tapen einfach
Katja Spahlinger

An diesem Abend üben und erlernen wir, wie man selbst Rücken, Nacken, Hand, Knie und Fuß mit Tape versorgen kann.

Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 Euro werden im Kurs direkt erhoben.

Mo, 19.10., 19:00-21:00 Uhr
11,20 €, Burghof-Schule Offerdingen,
Handarbeitsraum

88391
Tapen für den Hausgebrauch
Katja Spahlinger

Viele Sportler sind von ihre Therapeuten getapt um volle Leistung zu bringen. Auch im Amateursport, selbst im normalen Leben sieht man immer mehr Menschen mit bunten Klebestreifen. Mein Anliegen ist Hilfe zur Selbsthilfe, kleine Probleme selber und richtig zu versorgen. In diesem Kurs möchte ich Ihnen einige einfache Anlagen zeigen und auch üben. In meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin wende ich diese Techniken häufig an.

Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 Euro werden im Kurs direkt erhoben.

Mo, 05.10., 19:00-21:00 Uhr
11,20 €, Burghof-Schule Offerdingen,
Handarbeitsraum

TAI CHI

88300
Tai Chi Übungsgruppe
Caren Schmidt

Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Darüber hinaus erlernen wir einfache Qi Gong Übungen.

Der Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt. Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene.

montags 20:10-21:40 Uhr
ab Mo, 05.10. 12 Termin(e)
88,80 €
Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

88301
Tai Chi für Anfänger/innen
Caren Schmidt

Leiden Sie öfters unter Verspannungen im Nacken, oder haben Sie Rücken- oder Kopfschmerzen? Fühlen Sie sich gestresst? Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den Übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude . Auch die Schlafqualität verbessert sich. Dieser Kurs ist zum Ausprobieren und kann auf Wunsch verlängert werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 05.10. 6 Termin(e)
33,60 €
Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

YOGA

88306
Yoga
Annie Wilsch-Harnack

Wer Yoga praktiziert, erfährt ein neues Körperbewusstsein, gesteigerte Kraft und Vitalität, eine Verbesserung des Atems und ein damit verbundenes Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termine
79,20 € + 3,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

88307
Yoga für Frauen in der Lebensmitte
Annie Wilsch-Harnack

Yoga lässt uns Alltagsstress gelassener begegnen und verhilft zu mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen:

- richtig durchatmen, das Rückgrat stärken
- neue Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern
- Dampf ablassen und entspannen
- sich wieder fühlen und erleben
- seinen Körper pflegen, jung und beweglich halten.

Yoga - Der Weg zur inneren Mitte.

Bitte mitbringen: warme Socken und Decke sowie eine Gymnastikmatte.

mittwochs 19:30-21:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 12 Termine
79,20 € + 3,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

FELDENKRAIS®

88310
Feldenkrais® - Was ist das?
Claudius Suck

Eine Einführung in Bewusstheit durch Bewegung. Erleben Sie Vertrautes und entdecken Sie Vergessenes, Neues, die Vielfalt der Möglichkeiten.. erleben Sie durch einfache Bewegungsabfolgen, mit kleinen und kleinsten Bewegungen, wie sich Ihre Beweglichkeit, Ihre Aufrichtung, Ihr Gehen und Stehen verändert. Mitunter kommt es zu verblüffenden und überraschenden Veränderungen. Bei diesem Experimentieren mit Bewegungen geht es nicht um Leistung, sondern darum den eigenen Körper zu erfahren.

Sa, 26.09., 10:00-13:00 Uhr
16,80 €
Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

PILATES

88320
Pilates
N.N.

Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates, das Körper und Geist über kontrolliertes, konzentratives Arbeiten gleichermaßen fordert. Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unserem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Kraft, Stabilität und Ausdauer. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Handtuch, Matte.

donnerstags 18:45-19:45 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
52,80 €,
Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

GYMNASTIK/FITNESS

88290
Zumba®
N.N.

Sie haben Lust zur südamerikanischen und internationalen Musik Ihren Körper ins Schwitzen zu bringen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn beim populären Zumba® heißt es, sich frei zu tanzen von Stress und Alltag. Ob Freestyle oder an schwungvolle Choreos gebunden, der Spaß und der Good-Feeling-Effekt stehen hier eindeutig im Vordergrund

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Handtuch

freitags 19:00-20:00 Uhr
ab Fr, 25.09. 12 Termin(e)
74,40 €, Burghofhalle Offerdingen

88322
Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
Gerlinde Fries

Die typischen Folgen eines schwachen Beckenbodens sind Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkungen, Rückenbeschwerden, sowie sexuelle Probleme. Dieses Trainingsprogramm hilft Ihnen, Ihre Beckenbodenmuskeln zu stärken und im Alltag einzusetzen. Beckenbodenfitness bedeutet eine Entlastung des Rückens und eine verbesserte Körperhaltung. Ziel ist es, ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen. Auch männliche Teilnehmer sind herzlich willkommen.

donnerstags 18:20-19:20 Uhr
ab Do, 24.09. 14 Termin(e)
61,60 €, Burghofhalle Offerdingen,
Vereinszimmer

88324
Rücken-Fit
Gerlinde Fries

Sanfte Ausdauerschulung zu Beginn der Stunde verbessert auch Ihre Koordination. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden folgen Kräftigungsübungen für Rumpf-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Auch die Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie das rückengerechte Bewegen im Alltag sind Teil dieses Programms. Zur Förderung des Wohlbefindens endet die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr
ab Do, 24.09. 14 Termin(e)
61,60 €, Burghofhalle Offerdingen

88350
Fitness für Männer
Thomas Bernhardt

Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert.

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €,
Turnhalle Mössinger Straße Offerdingen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

88351
Gymnastik
Bewegungskonzept auch für sogenannte Unsportliche

Elena Ziegler

Wer seine Muskeln nicht regelmäßig aktiviert, muss damit rechnen, dass die Muskelkraft um 1-2% im Jahr abnimmt, die Standsicherheit um 7% nachlässt, das Geh-Tempo um 5% langsamer wird und man immer schlechter vom Stuhl aufstehen kann (um 11% pro Jahr). Das muss nicht sein, denn Bewegung schützt.

Ein Bewegungskonzept auch für sogenannte Unsportliche!

dienstags 17:30-18:30 Uhr
ab Di, 29.09. 9 Termin(e)
48,00 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

88352
Fitness-Gymnastik
Susanne Freudemann

Mit Sport beginnen und fit sein für den ganzen Tag! Hier haben Sie die Gelegenheit. Neben Fitness und Ausdauer streben wir eine straffe Bauch-, Po- und Beinmuskulatur, einen gesunden Rücken und eine kräftige Beckenbodenmuskulatur an. Massage und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

mittwochs 8:00-9:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €,
Evang. Gemeindehaus Ofterdingen

88355
Gesundheitsgymnastik 60plus
Susanne Freudemann

Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Der Einsatz von Musik und Handgeräten macht das Programm abwechslungsreich, Massage und Entspannungsübungen lassen es angenehm ausklingen.

mittwochs 9:00-10:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €
Evang. Gemeindehaus Ofterdingen

ERNÄHRUNG

88371
Wechseljahre - Wonne statt Wallung
Weiblichkeit schlemmen

Dr. med. Susanne Bihlmaier

Ein Koch-, Genuss- und Infoabend mit der Naturärztin, Buchautorin und Hobbyköchin Dr. med. Susanne Bihlmaier!

Gomasio, die Kalziumquelle jenseits von Kuh und Käse. Feta-Hirseauflauf und dazu ein Oskar-Salat mit Drachendressing. Und zu guter Letzt eine Himbeer-Tofu-Creme. Alles zum Probieren!

Dazu gibt es noch viele Informationen und naturheilkundliche Tipps.

Fr, 16.10., 18:00-20:30 Uhr
14,00 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

88372
Büffet mit den Schätzen des Herbstes - eine kulinarische Entdeckungsreise.
Anneliese Braitmaier

Umfangreicher Wildkräuter und Wildfrüchtekochkurs mit anschließendem Büffet.

Sie lernen Brennnessel, Spitzwegerich, Schafgarbe, Hagebutte, Weißdorn, Schlehe usw. kennen. Sie erfahren, dass viele Wildkräuter und -früchte aus der Schatzkammer der Natur nicht nur bei kleinen und großen Wehwehchen helfen können, sondern auch noch gut schmecken.

Sie erhalten ein Rezeptheft.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett 2 Gläser mit Schraubdeckel, Klebeetiketten und Gefäße für Kostproben.

Fr, 30.10., 19:00-22:00 Uhr
16,80 € + 12,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

88373
Alte Gemüsesorten neu entdeckt!
Anneliese Braitmaier

Sie schmecken herrlich und glänzen mit wertvollen Inhaltsstoffen. Wer die vergessenen Gemüse probiert, wird nicht nur mit tollem Geschmack belohnt. Wurzeln, Knollen und Rüben usw. sind auch Speicher für wertvolle Inhaltsstoffe, z. B.: Vitamine und Ballaststoffe. Alte Sorten enthalten zudem oft mehr gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe als moderne Kulturpflanzen. Einige dieser Stoffe verleihen dem Gemüse auch sein typisches intensives Aroma. Wir bereiten Gerichte mit Pastinake, Steckrübe, rote Beete, Petersilienwurzel usw.

Sie erhalten im Kurs ein Rezeptheft zum Nachkochen der Gerichte.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidebrett, Sparschäler, Küchenreib und Gefäße für Kostproben.

Fr, 13.11., 19:00-22:00 Uhr
16,80 € + 12,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

88374
Wildkochkurs
Anneliese Braitmaier

Leckeres Wildschwein- und Rehgulasch und Wildschweinbraten werden zubereitet. Dazu gibt es Beilagen (z.B. Semmelknödel) und herbstlich, winterliches Gemüse.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidebrett, Sparschäler, Küchenreib und Gefäße für Kostproben.

Fr, 20.11., 18:00-22:00 Uhr
19,70 € + 20,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

Brot backen im Holzbackofen
Sie stellen selbst Ihren Teig für ein Bauernbrot her. Während der Teig geht, genießen Sie ein zweites Frühstück mit frisch duftendem Brot aus dem Holzbackofen. Sie erhalten viele Tipps und Informationen rund ums Brotbacken und lernen das Weiler Backhaus kennen. Als Abschluss gibt es ein Stück Flammkuchen, bevor Sie dann Ihr Brot aus dem Ofen holen können.

Bitte mitbringen: Große Henkeltasse, Messbecher, zwei Geschirrtücher, evtl. Schürze, Belag für das Frühstück.

88375
Theresia Geiger

Sa, 10.10., 8:30-11:30 Uhr
16,80 € + 5,00 € Materialgebühren
Ecke Burgstraße, Siebentalerstr. 42.
Eingang über die Burgstraße.

88376
Theresia Geiger

Sa, 05.12., 8:30-11:30 Uhr
16,80 € + 5,00 € Materialgebühren
Ecke Burgstraße, Siebentalerstr. 42.
Eingang über die Burgstraße.

SPRACHEN

88400
Spanisch für Reise und Alltag
Rocio Botella Muñoz

Für diejenigen, die eine dynamische und lustige Vorbereitung für die Reise und eine Einführung in den Alltag in Spanisch wollen, sind hier richtig. Einfache sprachliche Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen, die man auch im Alltag verwenden kann. Dazu gehören Tipps und Informationen zu Land und Leuten. Mit dem Buch Beun Viaje finden Sie sechs motivierende Themenseiten in denen lernen, üben und spielen zusammen gehen.

Buch: Buen Viaje, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020249-2

freitags 18:00-19:30 Uhr
ab Fr, 25.09. 10 Termin(e)
84,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Handarbeitsraum

Pliezhausen

Leitung: Petra Buck
Gemeinschaftsschule Pliezhausen
Friedrichstr. 50
72124 Pliezhausen
Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07071 5603-29, Fax: 5603-28
E-Mail: pliezhausen@vhs-tuebingen.de

KREATIVITÄT

89200
Abstraktes Malen mit Acryl
Marina Grau

In einer kurzen Einführung in die abstrakte Malerei werden Sie über die Grundkenntnisse des Bildaufbaus unterrichtet. Hierbei stehen Kombinationen aus Farben, Formen und Strukturen im Mittelpunkt. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit. Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt im Kurs verrechnet.

montags 18:30-21:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 5 Termin(e)
66,70 €, Otwin Brucker Schulzentrum, Zeichensaal UG

TANZEN

89221
Tanzen 50 plus - Aufbaukurs
Barbara Sündermann

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (kein Gesellschaftstanz) mit viel Spaß. Ein/e Tanzpartner/in ist nicht nötig. Kurs hat unregelmäßige Termine.

08.10., 22.10., 12.11., 26.11., 10.12.15, 14.01., 28.01. und 18.02.16
15:30-16:30 Uhr
35,20 €
Gemeindehalle Pliezhausen

YOGA

Hatha-Yoga
Hatha-Yoga basiert auf uraltem Wissen, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Im Kurs werden die klassischen Körperhaltungen (asana) und atemgeführte Bewegungsreihen, sowie spezifische Atemformen (pranayama) geübt. Dies schult Körperwahrnehmung und Konzentration und führt zu mehr Ausgeglichenheit und Beweglichkeit. Dabei lernen Sie auch auf ihre Grenzen zu achten.

89300
Susanne Stoppel

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 14 Termin(e)
92,40 €, Otwin Brucker Schulzentrum, im Turm, Musiksaal

89301
Susanne Stoppel

donnerstags 20:00-21:30 Uhr
ab Do, 24.09. 14 Termin(e)
92,40 €, Otwin Brucker Schulzentrum, im Turm, Musiksaal

89329
Body and Spirit
Waltraud Fux

Die Körperübungen aus dem klassischen Hatha-Yoga, verbunden mit Tai Chi-Bewegungen, fördern Balance, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Entspannungstechniken lassen Ruhe und Gelassenheit für den Alltag entstehen. Körper und Geist sind im Einklang.

donnerstags 20:30-21:30 Uhr
ab Do, 15.10. 14 Termin(e)
61,60 €, Römerwegschule Walddorfhäslach, Aula

ENTSPANNUNG

Entspannung - die innere Ruhe finden
Stress, unregelmäßige Tagesabläufe, Bewegungsmangel oder seelische Belastungen können unseren Körper aus der Balance bringen. Mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie Ihre Muskulatur zu lockern und Verspannungen schon in ihrer Entstehung zu erkennen und aufzulösen. Durch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen wird gezielt Stress abgebaut und die individuelle Achtsamkeit nach Innen gerichtet. Phantasiereisen verhelfen dem Körper und Geist zur Ruhe zu kommen.

89306
Kleingruppe mit 8 Teilnehmenden.

Ute Striebel

07.10., 14.10., 21.10. und 28.10.15
36,70 €
Bürgersaal Dörnach

89307
Kleingruppe mit 8 Teilnehmenden.

Ute Striebel

13.01., 20.01., 27.01. und 03.02.16
36,70 €
Bürgersaal Dörnach

QI GONG

Qi Gong - chinesische Heilgymnastik
Atem holen - Entspannen - Sich rundum wohl fühlen. Die chinesische Heilgymnastik löst Blockaden im Körper, hilft Stress abzubauen und führt zu einer verbesserten Beweglichkeit. Mit leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und stärken Ihren Körper. Dieser Kurs ist deshalb für alle Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

89308
geübte Anfänger bis Fortgeschrittene

Siglinde Klemme

donnerstags 9:00-10:00 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
67,20 €, Bürgersaal Dörnach

89309
geübte Anfänger bis Fortgeschrittene

Siglinde Klemme

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 01.10. 12 Termin(e)
67,20 €, Bürgersaal Dörnach

PILATES

Pilates für Anfänger/innen
Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouses“. Die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden ganz gezielt angesprochen. Pilates-Übungen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt.

89310
Waltraud Fux

donnerstags 19:15-20:15 Uhr
ab Do, 15.10. 14 Termin(e)
61,60 €, Römerwegschule Walddorfhäslach, Aula

89311
Julia Engel

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

GYMNASTIK/FITNESS

89322
Ausgleichsgymnastik für Männer
Jürgen Bauer

Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauerschulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauftätigkeit und den Muskelstoffwechsel, Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel werden herabgesetzt, Psyche und Lebensziel positiv beeinflusst. Neben dem konditionellen Training werden Übungen zur Beweglichkeit und zur allgemeinen Kräftigung durchgeführt.

donnerstags 19:00-20:30 Uhr
ab Do, 24.09. 12 Termin(e)
79,20 €, Gemeindehalle Walddorfhäslach

89323
Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness
Angelika Kolatschek

Fitness gefällig in einer netten Gruppe? Bereits morgens den Körper auf Vordermann bringen? Dann wartet auf Sie ein abwechslungsreiches Programm, bestehend aus Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur. Bitte nicht abfärbende Sportschuhe mitbringen.

freitags 8:20-9:20 Uhr
ab Fr, 25.09. 13 Termin(e)
57,20 €, Gemeindehalle Walddorfhäslach

89324
Rhythmische Gymnastik
Christina Neumann

Bewegung mit Musik - das bedeutet Spaß und ein gezieltes Ganzkörpertraining. Begleitet von flotter Musik stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers.

Bitte mitbringen: Isomatte.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr
ab Do, 01.10. 15 Termin(e)
86,00 €, Bürgersaal Dörnach

89325
Funktionelle Gymnastik
Julia Engel

Nach dem Aufwärmen mit verschiedenen Schrittkombinationen machen wir gezielte Kräftigungsübungen für Beine, Bauch, Rücken und Arme. Mit anschließendem Stretching und kurzer Entspannung beenden wir die Stunde. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Bodyfitness
Mit Spaß und Bewegung erreichen Sie Ihren optimalen Fitnesszustand. Mit abwechslungsreichen Übungen und Jazz-Elementen fördern Sie Ihre Konzentration, Ausdauer und Gesundheit. Kräftigungs- und Dehnübungen nach Body-Art verhelfen Ihnen zu einer besseren Haltung und mehr körperlichem Wohlbefinden. Das Training ist barfuß, in Schläppchen oder mit Hallenschuhen möglich.

89326
Daniela Gehr

dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
60,90 €, Turnhalle Gniebel

89327
Daniela Gehr

dienstags 20:30-21:30 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
60,90 €, Turnhalle Gniebel

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik
Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir unsere Beweglichkeit erhalten und verbessern, durch Kräftigungs- und Dehnübungen muskulärer Disbalance entgegenwirken und uns mit Spaß immer wieder „rückengerechtes“ Verhalten auch im Alltag klarmachen.

Für die Gymnastikkurse bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

89340
Angelika Singer

dienstags 9:00-10:00 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89341
Angelika Singer

dienstags 10:00-11:00 Uhr
ab Di, 22.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89342
Inge Hellmich

mittwochs 9:00-10:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Turnhalle Gniebel

89343
Angelika Singer

donnerstags 9:00-10:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89345
Angelika Singer

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e),
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89346
Angelika Singer

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89344
Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen
Angelika Singer

Angesprochen sind Menschen, die an vielen Gelenken Beschwerden feststellen müssen, Verschleißerscheinung und mangelnde Muskelkraft, die die veränderten Gelenke nicht mehr stabilisieren und führen können. Bei Arthrose, Osteoporose, Rheuma und Gicht sollen die sanften gezielten Übungen Erleichterung bringen. Das Ziel ist, Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten, zu dehnen und zu kräftigen bei möglichst aufrechter Haltung.

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

89347
Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen
Ingrid Hartlieb

Bewegungsmangel ist ein sehr bedeutsamer Risikofaktor für die Entstehung bzw. verstärkte Ausbildung einer Osteoporose. Die wirksamste Gegenmaßnahme ist eine täglich durchgeführte Gymnastik. Sie ist mindestens so wichtig wie eine ausreichend calciumreiche Kost.

montags 10:00-11:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 13 Termin(e)
57,20 €, 89 Altenzentrum Haus am Schulberg Pliezhausen, Clubraum

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert.

Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

AQUA

Wassergymnastik
Übungen für Arme und Beine stärken die Bänder und fördern den Kraftaufbau der Muskeln und Sehnen. Dadurch wird Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen vorgebeugt, die Durchblutung gefördert und der Kreislauf stabilisiert.

89360
Emil Zimmermann

montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 € + 24,00 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

89361
Lore Zimmermann

montags 20:00-21:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 15 Termin(e)
66,00 € + 24,00 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

89362
Emil Zimmermann

mittwochs 14:30-15:30 Uhr
ab Mi, 23.09. 15 Termin(e),
66,00 € + 24,00 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

89363
Emil Zimmermann

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e)
66,00 € + 24,00 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

89364
Wasserwirbelsäulen-gymnastik und Schwimmen lernen für Erwachsene
Lore Zimmermann

Dieser Kurs bietet Ihnen Entspannung, Spaß und auch gezielte Kräftigung der Wirbelsäule.

donnerstags 20:00-21:00 Uhr
ab Do, 24.09. 15 Termin(e),
66,00 € + 24,00 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

AQUA FÜR KINDER

Anfänger Schwimmkurs für Kinder von 5-6 Jahren
Erlernen der Grundlagen der Schwimmtechnik.

89371
Kleingruppe - maximal 6 Kinder
Frauke Kruse

mittwochs 16:00-17:00 Uhr
ab Mi, 23.09. 14 Termin(e)
92,20 € + 11,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

89372
Kleingruppe - maximal 6 Kinder
Frauke Kruse

montags 17:00-18:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 14 Termin(e)
92,20 € + 11,20 € Eintritte
Keine Ermäßigung möglich.
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

89373
Fortgeschrittener Schwimmkurs ab 6 Jahren
Frauke Kruse

Die Technik des Brustschwimmens wird gefestigt und verbessert. Ziel dieses Kurses ist der Erwerb des „Seepferdchens“. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Kinder, die bereits das Seepferdchen erworben haben.

montags 16:00-17:00 Uhr
ab Mo, 21.09. 14 Termin(e)
92,20 € + 11,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

ERNÄHRUNG

89381
Bunte Herbstküche
Christoph Brandner

Herbstliches Obst und Gemüse gibt Vitamine für die kalte Jahreszeit - deftige Fleischgerichte runden den Abend ab. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Getränke und Behälter für Kostproben.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Mo, 26.10., 18:00-22:00 Uhr
21,30 € + 16,00 € Lebensmittelkosten
Otwin Brucker Schulzentrum, UG Küche

89382
Rund um‘s Federvieh
Christoph Brandner

Pute, Hähnchen, Ente oder Gans - an diesem Abend genießen wir Gerichte aus aller Welt. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Getränke und Behälter für Kostproben.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Do, 19.11., 18:00-22:00 Uhr
21,30 € + 16,00 € Lebensmittelkosten
Otwin Brucker Schulzentrum, UG Küche

89383
Flammkuchen & Quiches
Christoph Brandner

Traditionelles und Neues, von pikant bis süß erfreuen die unterschiedlichen Variationen unseren Gaumen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Getränke und Behälter für Kostproben.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Do, 14.01., 18:00-22:00 Uhr
21,30 € + 16,00 € Lebensmittelkosten
Otwin Brucker Schulzentrum, UG Küche

SPRACHEN

89410
English B1
Helga Kansy, PhD

Anhand von Texten, Spielen und Hörübungen vertiefen und erweitern wir Ihre Englischkenntnisse. Besonderen Wert wird auf das Sprechen gelegt. Zusätzlich zum Lehrbuch wählen wir im Kurs eine gemeinsame Lektüre aus.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 30.09. 12 Termin(e)
79,20 €, Otwin Brucker Schulzentrum, II. Ebene, Zi.-Nr. 2.2

89420
Italienisch für Fortgeschrittene
Angelika Kolatschek

Sie haben bereits gute Italienischkenntnisse (z. B. Band 1 + 2 von Espresso) und möchten diese auffrischen und erweitern. Allora forse questo è il corso che fa per Lei. Wir sind am Anfang von Espresso 3. In unserer sympathischen Gruppe, in der auch viel gelacht wird, kommen u. a. Spiele und Konversation nicht zu kurz.

Un caro benvenuto a tutti!

Espresso Band 3, Lekt. 4,
ISBN 978-3-19-0054404

dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 22.09. 12 Termin(e)
79,20 €, Dorfgemeinschaftshaus Walddorfhäslach

VERANSTALTUNGSORTE:

Südstadt / Derendingen:

1 **vhs Gebäude**
Katharinenstraße 18

2 **Dojo**
Lorettoplatz 2

3 **Freundeskreis Assistenzzentrum**
Christophstraße 11

4 **Französische Schule**
Galgenbergstraße 86

5 **Zentrum Impuls**
Aixer Straße 7

6 **Atelier Carola Dewor**
Bei den Pferdeställen 16

7 **Werkstatthaus**
Aixer Straße 72

8 **Tanztheater Boccanegra**
Provenceweg 22 (Holz und Form)

9 **Landestheater (LTT)**
Eberhardstraße 6

10 **Kreissporthalle**
Waldhörnlestraße 13

11 **Mathilde-Weber-Schule**
Primus-Truber-Straße 58

12 **Ludwig-Krapf-Turnhalle**
Sieben-Höfe-Straße 58

13 **Studio 19A**
Fürststr. 19A

14 **Landratsamt**
Wilhelm-Keil-Straße 50

Innenstadt / Weststadt:

15 **Stadtbücherei Tübingen,**
Nonnengasse 19

16 **Rathaus**
Am Markt 1

17 **Soziale Leistungen**
Fruchtschranne 5

18 **Kath. Gemeindezentrum**
Bachgasse 5

19 **Turnhalle Silcherschule**
Seelhausgasse 31

20 **Yusen-Zentrum**
Mauerstraße 19b

21 **Hermann-Hepper-Turnhalle**
Westbahnhofstraße 23

22 **Lebenshilfe**
Friedrich-Dannemann-Str. 69

23 **Atelier Bo Regard,**
Kunstamt, Doblerstraße 21

24 **CVJM**
Gartenstraße 81

25 **Uhlandbad**
Karlstraße 3

26 **Neue Spielhalle Uhlandstraße**
Uhlandstraße 26

Nordstadt / WHO:

27 **Turnhalle Philosophenweg**
Philosophenweg 72

28 **Stadtteiltreff WHO**
Berliner Ring 20

29 **Waldorfschule**
Rotdornweg 30

30 **Winkelwiesenschule**
Haußerstraße 132

Vielfalt. Das Beste gegen Einfalt.

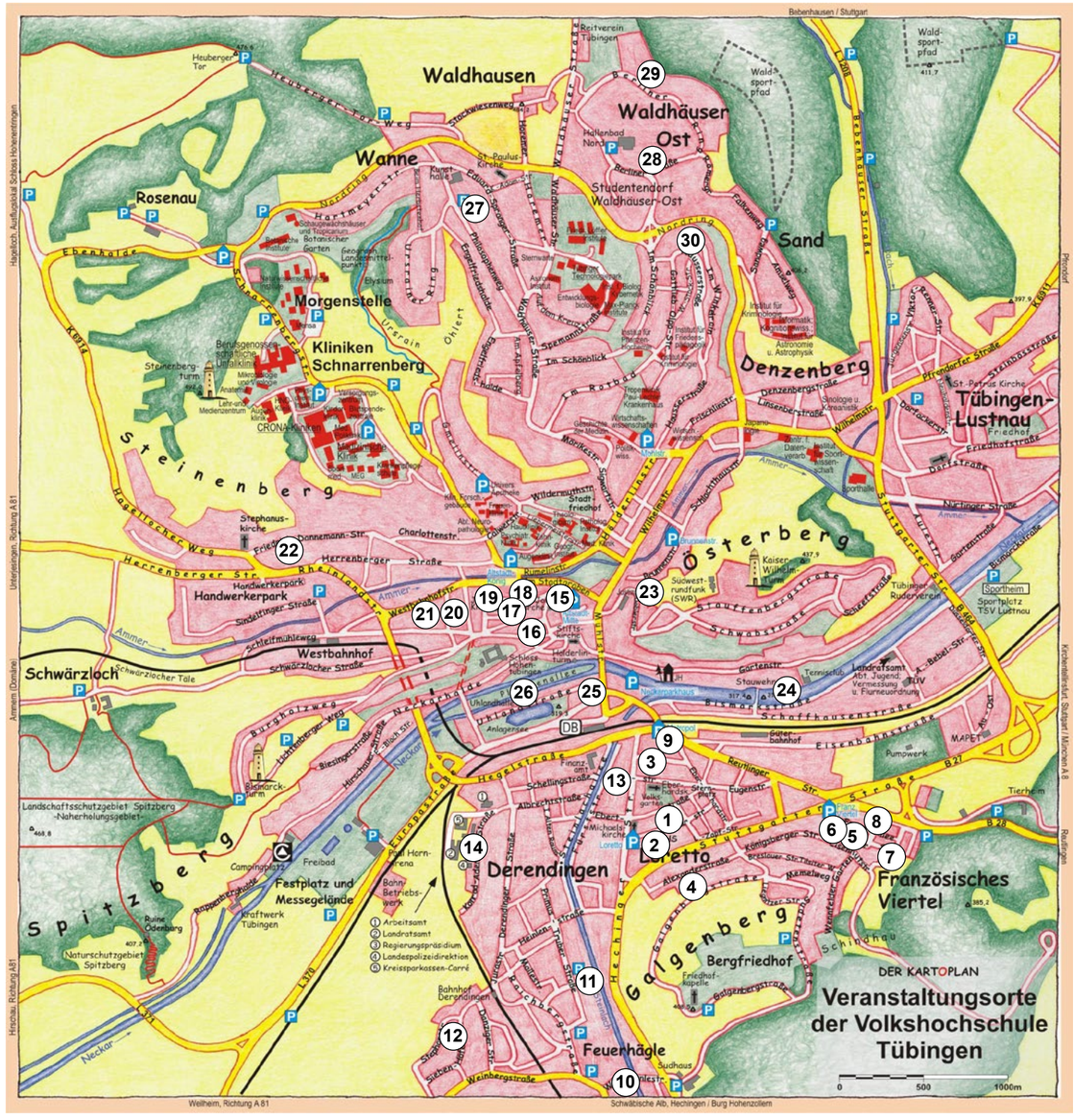
26. September bis 3. Oktober
Interkulturelle Woche

Seit vielen Jahren ist die Interkulturelle Woche (IWO) ein wichtiges Ereignis für das Zusammenleben von Einheimischen und Zuwanderern. In zahlreichen Städten gibt es jedes Jahr insgesamt etwa 3.000 Veranstaltungen - Lesungen, Musik, Filme, Theater, Tanz, Diskussionen, Workshops, Seminare, Sport, Feste, Gottesdienste...

Auch in Tübingen haben sich Organisationen und Vereine zusammengeschlossen, um das Thema Migration und Integration mit Informations-, Mitmach-, Kultur-, und Gesprächs-Angeboten in die Tübinger Öffentlichkeit zu tragen.

So, 27.09. im LTT:
14:00 Uhr – Gemeinsam feiern – Auftaktfest der IWO
18:00 Uhr – Welcome Refugees – Internationales Konzert

Mehr Informationen erhalten Sie unter: www.interkulturellewoche.de



vhsApp
• Kurssuche
• Videos
• Sprachspiel
alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche
QR-Code scannen
Kostenlos erhältlich in den App-Stores
Erhältlich im App Store
Google play
www.vhsApp.mobi
vhs

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

(1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen (Kurse, Vorträge etc.) der Volkshochschule Tübingen e.V. (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenverarbeitung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen, oder Rücktritt und Widerruf) von Seiten der vhs wie von Seiten der Veranstaltungsteilnehmer/innen bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Anmeldung, Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist für die vhs unverbindlich.
(2) Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung (Vertragsangebot) durch die Teilnehmer/innen erforderlich, soweit nicht im Einzelfall hierauf verzichtet wird (z.B. bei einzelnen Vorträgen). Folgende Anmeldemöglichkeiten stehen zur Verfügung: Persönlich in der Geschäftsstelle oder schriftlich an die vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen oder telefonisch oder per E-Mail oder durch eine Buchung über die vhs-Internetseite www.vhs-tuebingen.de.
(3) Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs (5) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder dadurch, dass die vhs das Vertragsangebot nicht innerhalb von 2 Wochen ablehnt. Eine Anmeldebestätigung erfolgt regelmäßig nicht.
(4) Eine Anmeldung per Telefon (07071 5603-29) oder persönlich ist auch noch nach Kursbeginn möglich, wenn noch ausreichend Plätze frei sind. In diesem Fall erklärt die vhs die Annahme oder Ablehnung sofort.
(5) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (3) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 2 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(6) Sollte die Veranstaltung ausfallen oder ausgebucht sein oder sollten Änderungen notwendig werden, erfolgt eine Benachrichtigung durch die vhs.

3. Vertragspartner/in und Teilnehmer/innen

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages (Ziff. 2 Abs.(3)) werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der vhs als Veranstalterin und den anmeldenden Teilnehmer/innen (Vertragspartner/innen) begründet. Die anmeldenden Teilnehmer/innen können das Recht zur Teilnahme an vhs-Veranstaltungen auch für dritte Personen begründen. Diese sind dann der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines/einer Teilnehmers/Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
(3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall sind die Teilnehmer/innen verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen der Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht dies nicht, kann der/die Teilnehmer/in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgeltes entsteht.

4. Entgelt / Bezahlung

(1) Das Veranstaltungs-Entgelt (Gebühr) ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
(2) Der Entgelt-Anspruch der vhs (Teilnahme-Gebühr) entsteht mit der Anmeldung. Die Teilnahmegebühr soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung (Rechnungstellung) erfolgt nicht.
(3) Die Teilnahmegebühr wird grundsätzlich per Lastschrift nach Kursbeginn abgebucht. In begründeten Ausnahmefällen kann die Gebühr per Überweisung oder in bar gezahlt werden.
(4) Die Teilnahmegebühr wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Gleiches gilt für den Rücktritt der vhs gem Ziff. 6 (1) und für das Nicht-Einvernehmen gem. Ziff. 6 (2). Weitere Ansprüche gegen die vhs bestehen nicht.
(5) a) Die vhs gewährt Schüler/innen, Auszubildenden, Studierenden, Wehr- und Zivildienstleistenden sowie Arbeitslosen, Behinderten und Inhaber/innen der Tübinger Bonus-Card, soweit im Programm nicht etwas anderes ausgewiesen ist, eine Ermäßigung von 10 % auf die Gebühr von Kursen.
b) Es ist nur eine Ermäßigungsart möglich. Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt.
c) Um eine Ermäßigung in Anspruch zu nehmen, ist eine persönliche oder schriftliche Anmeldung erforderlich. Dabei muss eine entsprechende Bescheinigung direkt bei der Anmeldung vorgelegt oder zugesendet werden (Schüler-/Studentenausweis, Bonuskarte etc.). Bescheinigungen, die erst nach der Abbuchung eingereicht werden, können nicht mehr berücksichtigt werden.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Die Teilnehmer/innen haben keinen Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten/eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch für den Fall, dass die Veranstaltung mit den Namen eines Dozenten/einer Dozentin angekündigt wurde.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht.
(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmer/innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt beim Fehlen einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung zurücktreten. Kosten entstehen dem/der Vertragspartner/in hierdurch nicht.
(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines/einer Dozenten/Dozentin), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall schuldet der/die Teilnehmer/in das Entgelt (Gebühr) nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer/in ohne Wert ist.
(3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziff. 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und nach ergebnislosem Ablauf dieser Frist vom Vertrag zurücktreten. Der/die Vertragspartner/in schuldet in diesem Fall, vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorganges eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgeltes, höchstens jedoch € 20.-. Dem/der Vertragspartner/in steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
(4) Die vhs kann aus wichtigem Grund gem. § 314 BGB kündigen. Ein solcher liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
a) Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin/ den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
b) Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der vhs,
c) Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
d) Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
e) beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

7. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmer-/ Vertragspartner/innen

(1) Die Teilnehmer/innen können ohne Begründung vom Veranstaltungsvertrag durch Abmeldung zurücktreten. Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin schriftlich, telefonisch oder persönlich gegenüber der vhs erklärt werden. Bei Rücktritt bis drei Werktage vor Beginn des Kurses wird die bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet. Anschließend wird bei Abmeldung bis Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von € 5.- fällig Bei Rücktritt vor dem zweiten Kurstermin wird die Kursgebühr abzüglich der anteiligen Kursgebühr und einer Bearbeitungsgebühr von € 5.- erstattet. Eine Abmeldung beim Kursleiter oder Kursleiterin genügt nicht, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Vertragspartner/in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Vertragspartner/in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(3) Der/die Vertragspartner/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartner/in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer/in wertlos ist.
(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(5) Macht der/die Vertragspartner/in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,-- trägt der/die Vertragspartner/in die Kosten der Rücksendung.

8. Teilnahmebescheinigung

Der Besuch von Veranstaltungen wird auf Wunsch bescheinigt, wenn regelmäßig teilgenommen wurde (mindestens 80%). Soll die Bescheinigung zugeschickt werden, zahlt der/die Teilnehmer/in die Portokosten.

9. Datenschutz und Urheberschutz

(1) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Familienname, Vorname und Anschrift sowie die Nennung der Bankverbindung sind bei schriftlichen Anmeldungen und persönlichen Anmeldungen, bei denen eine unbare Zahlung des Veranstaltungsentgelts gewünscht wird, zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs erforderlich. Die Angabe der Telefonnummer ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erwünscht.
(2) Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Eine Löschung erfolgt gemäß den rechtlichen Vorschriften.
(3) Fotografien und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs gestattet; eine Genehmigung des/der jeweiligen Kursleiters/Kursleiterin genügt nicht. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden; Satz 1 gilt entsprechend.

10. Schadenersatzansprüche, Haftung

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner/innen oder der Teilnehmer/innen gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Bei Verlust oder Diebstahl während einer Veranstaltung übernimmt die vhs keine Haftung.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

11. Aufrechnung

Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

12. Schlussbestimmung

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabsprachen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der schriftlichen Bestätigung durch Leitung oder Vorstand der Volkshochschule. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im übrigen wirksam.

Impressum

Programmheft Herbst 2015

Herausgeber:
Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

V.i.S.d.P.:
Susanne Walser

Textredaktion:
Inken Bachmann, Wolfgang Braun, Axel Burkhardt, Susanne Christel, Sabine Haug, Patricia Ober, Gerlinde Schroth

Satz und Layout:
Konrad Witt

Umschlaggestaltung:
Konrad Witt

Bildnachweis:
S. 8: Rainer Halama CC BY-Sa 3.0,
S. 14: Anne Faden,
S. 51: Volker Witt/Fotolia.com,
S. 72: David Illiff,
S.112: Lokisurina/Fotolia.com,
S.114: ChantalS/Fotolia.com,
S.115: Antje Trapp-Frank

Alle weiteren Bilder: © Volkshochschule Tübingen

Druck:
Senner Medien GmbH & Co. KG
Carl-Benz-Straße 1
72622 Nürtingen

Vielen Dank für Ihre Anmeldung.
Bitte notieren Sie sich die Termine, Sie erhalten keine weitere Anmeldebestätigung zugeschickt.

vhs
Volkshochschule Tübingen e.V.
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Fax 07071 5603-28

Anmeldung
(bitte vollständig und genau ausfüllen)

Kurs-Nr. | Gebühr | Thema

_____ EUR _____
_____ EUR _____
_____ EUR _____

Name, Vorname

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl | Wohnort

Telefon tagsüber mit Vorwahl

Für die Gebührenzahlung durch Bankeinzug oder für die Rücküberweisungen benötigen wir Ihre Bankverbindung.

Konto-Nummer | Bankleitzahl

Name der Bank/Sparkasse

(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers

Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige ich die vhs, die von mir zu entrichtende Teilnahmegebühr nach Kursbeginn zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Datum _____ Unterschrift _____

Ermäßigungen (nur gegen Nachweis)
☐ Azubi
☐ Arbeitslose
☐ Behinderte
☐ Inhaber der Bonuscard
☐ Schüler/in / Student/in
☐ ZDL/WDL

Für unsere Statistik:
☐ männl. ☐ weibl.
☐ unter 18 J. ☐ 18–24 J. ☐ 25–34 J. ☐ 35–49 J. ☐ 50–64 J ☐ ab 65 J.

Stichworte

Aerobic 50
Acrylmalen 28
Action Painting 28
After Work Latino Power 34
Aikido 47
Akkordeon 33
Aktzeichnen/ -malen 27
Alphabetisierung 10
Ammerbuch 110
Anmeldekarte 137
Anmeldung 4
Apple 89
Aquajogging 52
Aquarellmalen 27
Arabisch 59
Arbeitstechniken 100
Autogenes Training 42

Bebenhausen 106
Berufs- und Studienorientierung 100
Bildungsprämie 97
Behinderung, Menschen mit 11
Bodelshausen 110
Business English 63

Chinesisch 59
Computerschreiben 125
Core Training 51

Dänisch 60
Dettenhausen 111
Deutsch als Fremdsprache 78
Deutsche Gebärdensprache 60
Deutschprüfungen 82
Digitale Bildbearbeitung 93
Digitale Fotografie 37
Discofox 36
Djembé 33
Dußlingen 112

ECDL 93
EDV 86
Ehrenamt 14
Einbürgerungstest 84
Englisch 60
Englisch für den Beruf 64
Entspannung 41
Ernährung 52

Feldenkrais 42
Finanzbuchführung 98
Finnisch 64
Fitness 48
Flöte bauen 31
Fotobuch 39
Fotografie 37
Französisch 64

Gesang 31
Geschäftsbedingungen 136
Geschichte 11
Gewaltfreie Kommunikation 99, 104
Gitarre 32
Griechische Tänze 34
Gymnastik 47

Hagelloch 106
Haus und Garten 19
Hindi 66
Hundeführerschein 19

Ikebana 30
Illustrator 95
Improvisation 24
Instrumentenbau 31
Integrationskurse 78
Internationale Tänze 34
InDesign 94
Italienisch 66
Ivrit 70
Japanisch 69
Jodeln 32
Judentum 15

Kalligrafie, chinesische 26, 59
Kilchberg 106
Kirchentellinsfurt 113
Kommunikation 99
Kunstamt 29
Kunsthandwerk 29
Kunsthistorik 24
Kusterdingen 113

Länderkunde 18
Latein 69
Lateinamerikan. Tänze 35
Lesen 10
Line Dance 33
Literatur 22

Malen 26
Makrofotografie 39
Massage 46
Medienpraxis 37
Meditation 43
Mössingen 117
Musik 31
Musikakademie 21

Nähen 31
Nehren 126
Neugriechisch 70
Neuhebräisch/Ivrit 70
Niederländisch 70
NLP 99
Norwegisch 71

Öffnungszeiten 4
Ölmalen 28
Office (Word, Excel, PowerPoint) 87
Ofterdingen 127
Online Grundlagen 86
Orientalischer Tanz 34

Pfrondorf 106
Perlenketten 30
Persisch 71
Philosophie 15
Photoshop 93
Pilates 49
Pliezhausen 131
Polnisch 71
Porträtzeichnen 25
Portugiesisch 71
Programmieren (Java, PHP) 92
Psychologie 16

Qi Gong 45

Radierung 29
Recht 13
Region entdecken 19
Religion 15
Rhetorik und Kommunikation 99
Rumänisch 72
Russisch 72

Salsa 36
SAP 90
Schreiben 10
Schreibwerkstatt 22
Schwedisch 72
Semesterschwerpunkt 6
Singen 31
Skizzieren 24
Spanisch 73
Spiegelreflexkamera 37
Spielmobil 21
Stadtteile 106
Standard und Lateinam. Tänze 35
Stepptanz 33
Stilberatung 41
Studierende 100
Swahili 76

Tai Chi 45
Tango Argentino 36
Tanzen 50plus 34
Tanztheater 34
Theater 23
Theaterpaket LTT 23
Tibetische Medizin 40
Ton-Werkstatt 29
Türkisch 77

Unterjesingen 107
Upcycling 30

Veranstaltungsorte 134
vhs team 4
Video 39
Vietnamesisch 77

Weilheim 108
Wiedereinstieg in den Beruf 105
Wilde Malerei 28
Wirbelsäulengymnastik 48

Yoga 43

Zeichnen 24
Zumba 37

Kurse bequem online buchen unter: www.vhs-tuebingen.de

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Unsere engagierten Mitarbeiter beraten und betreuen unsere Kunden umfassend und kompetent. Dabei legen wir Wert auf partnerschaftliche Geschäftsbeziehungen. Vertrauen, Menschlichkeit und Wertschätzung gegenüber unseren Kunden und Mitarbeitern prägen unsere Zusammenarbeit und unser Miteinander. **www.volksbank-tuebingen.de**

Volksbank Tübingen